MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 26 - 2004
nummer 3
€ 5,00

Lama Zopa Rinpochee - een eerste ontmoeting

Dierenbevrijding

Maitreya Instituut van buitenaf gezien

Maitreya Instituut hier en nu

Mijn dank voor alle lovende woorden. Het was hartverwarmend zoveel positieve woorden van u over het jubileumnummer van het Maitreya Magazine te mogen ontvangen. Al met al zag het er inderdaad fantastisch uit. Vooral de voorplaat kreeg veel lof. Graag had ik alle leraren die de afgelopen 25 jaar bij het Maitreya Instituut lesgaven op de voorplaat gezet, maar dat zijn er inmiddels zoveel dat dit niet mogelijk was. Helaas was er ook een minpuntje. Een paar mensen hebben zich geërgerd aan twee regels in het artikel "Onze houding in de wereld", waarin Geshela de rationaliteit van het boeddhisme roemt. Aan hen bied ik mijn welgemeende excuses aan. Het is niet de bedoeling van het magazine dat het bij wie dan ook ergernis oproept.

In dit nummer besteden we aandacht aan de komst van Lama Zopa Rinpochee, het hoofd van onze organisatie, de FPMT. Rinpochee komt in verband met het 25-jarig jubileum van het instituut in augustus naar Nederland. Iedereen is welkom om hem op het feestelijke weekend eind augustus in Emst te ontmoeten of in Amsterdam, waar Rinpochee onder meer een initiatie in de medicijnboeddha zal geven. In het eerste artikel bieden we u wat adviezen, waarmee u deze ontmoeting extra de moeite waard kunt maken.

Verder bieden we u in dit magazine een artikel waarin een vijftal prominente boeddhistische Nederlanders naar hun mening over het Maitreya Instituut is gevraagd. U vindt een verslag van het tienerweekend en de complete programma-overzichten van Emst, Amsterdam en Groningen met de cursussen in de zomer en het najaar. Bovendien wijs ik u op de bijzondere aanbiedingen van de uitgeverij.

Namens alle redactieleden wens ik u wederom veel leesgenot.

Uw hoofdredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Lama Zopa Rinpochee - een eerste ontmoeting *door Paula de Wijs* 1

Dierenbevrijding *door Lama Zopa Rinpochee* 3

Maitreya Instituut van buitenaf gezien *door Eleanor Brunnen* 7

Augustus 2004 - Lama Thubten Zopa Rinpochee 14

Ethische gedragscode Maitreya Instituut *door Paula de Wijs* 16

Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen 17

Overzicht kalender 23

Verslag zesde tienerweekend *door Koosje van der Kolk* 24

Lagere schoolklassen in MI Amsterdam *door Paul Baas* 25

Boeddhistische relikwieën naar MI Amsterdam *door Paula de Wijs* 26

Boekbespreking: Vrouwen in Boeddha's bergen *door Margot Kool* 28

Oproep actie voor een lang leven van onze leraren 29

Onze houding in de wereld *door Sander Tideman* 30

Amsterdam met hart en ziel *door Annelies van der Heijden* 31

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 32

Lama Zopa Rinpochee
een eerste ontmoeting

Ven. Roger Kunsang

Lama Zopa Rinpochee schrijft de Perfectie van Wijsheid Soetra.

De Lawudo Lama

De eerste keer dat ik Lama Zopa Rinpochee ontmoette, was in Lawudo, een piepklein plekje op de berg in Nepal waar zijn grot, het 'huis' van de vorige Lawudo Lama, te vinden is. Je moet van het pad tussen Namche Bazaar en het Thami-klooster behoorlijk steil omhoog lopen om bij Lawudo te komen. Dat is voor ons, laaglanders, erg moeilijk omdat het op een hoogte van meer dan 4000 meter ligt op slechts enkele uren lopen (voor een Sherpa, tenminste) van het Thangboche-klooster en het Mount Everest Base Camp. Daar aangekomen sta je recht tegenover sneeuwbergen (je hoeft niet omhoog te kijken), de lucht is heel zuiver, de struiken geuren naar een hars waarvan een zalige wierook wordt gemaakt en elke dag komen de wolken de vallei beneden inrollen om vervolgens omhoog te drijven totdat ze je insluiten en je wereld heel klein en stil wordt.

Rinpochee's moeder vertelde dat hij als baby steeds de berg op kroop om bij die grot te komen. Hij werd daar steeds van teruggehaald, totdat er divinaties werden gedaan en het bleek dat hij de incarnatie was van de yogi die daar had gewoond en gemediteerd. Later werd hij naar het Thami-klooster gestuurd om te studeren en toen hij zeven was nam zijn oom hem mee op pelgrimstocht naar Tibet. Aangekomen bij het klooster van Domo Geshe Rinpochee, bekend als de leraar van Lama Anagarika Govinda, verklaarde Rinpochee dat hij daar wilde blijven en dat zijn oom zonder hem naar huis mocht terugkeren! Na enige consternatie werden er meer divinaties gedaan en Rinpochee mocht blijven. Zijn bedoeling was om daar te studeren en daarna terug te keren naar zijn grot in Lawudo om zijn leven in alle eenvoud door te brengen met het mediteren. Zijn karma en het onze bepaalde echter anders.

De wijde wereld in

Met de Chinese inval in Tibet moest Rinpochee, samen met anderen uit het klooster, naar India vluchten. Hij kwam in het kamp voor monniken in Buxadaur terecht en werd leerling van Geshe Rabten, evenals Lama Thubten Yeshe. Het was Geshe Rabten die de verantwoordelijkheid voor de verdere studies en zorg voor Rinpochee bij Lama Yeshe legde. Op een zeker moment kwam een Amerikaanse vrouw, Zina Rachevsky (haar vader was een Russische prins, vandaar haar achternaam en de verhalen), Domo Rinpochee zoeken en 'per ongeluk' werd ze naar Rinpochee gebracht, want men wist dat hij uit het Domo-klooster kwam. Het misverstand was snel uitgelegd maar Zina was tevreden. Zij was op zoek naar een leraar en in die twee lama's vond ze waar ze naar op zoek was. Zo begon Rinpochee voor het eerst Dharma onderricht aan een westerling te geven.

Met Zina kwamen Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee uiteindelijk op de Kopan heuvel in Nepal terecht. Binnen enkele jaren had Rinpochee een schooltje in Lawudo opgericht om de jongens in zijn geboortestreek de mogelijkheid te geven iets anders te

leren dan alleen sjouwer te worden voor bergbeklimmers. In de eerste jaren verbleven de kinderen 's zomers in Lawudo en 's winters op Kopan, maar dat was heel onpraktisch en daarna verbleven ze het hele jaar door op Kopan. Vanaf het begin kreeg deze school de naam Mount Everest Centre for Buddhist Studies, met jongens die door westerlingen worden gesponsord en het is nog steeds zo. Er zijn nu meer dan 300 monniken en meer dan 300 nonnen in de kloosters die op en nabij Kopan staan!

Unieke leraar – unieke lesstijl

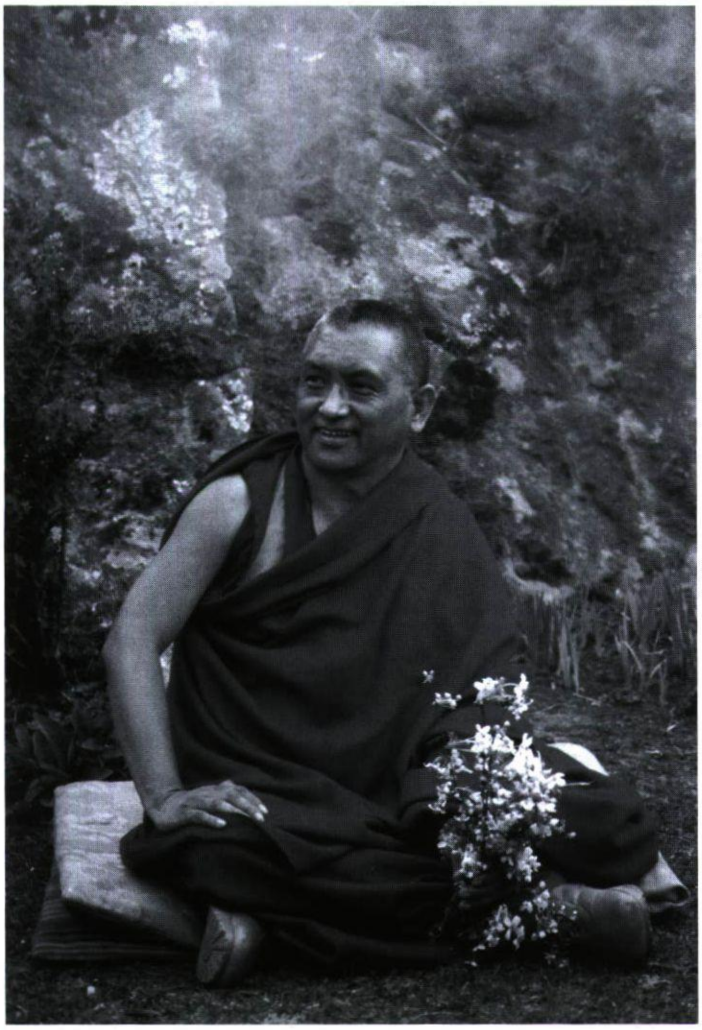
Terug naar Rinpochee. Het was Lama Yeshe die erop stond dat Rinpochee lesgaf, want anders had hij zich rustig in zijn grot teruggetrokken. Eerst gaven zij samen cursussen. Rinpochee nam het meer serieuze werk voor zijn rekening en Lama Yeshe legde dingen

Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee in Nepal.

uit met zijn komische mimiek en taalgebruik. Beiden waren glashelder, maar totaal anders qua benadering. Na de dood van Lama Yeshe is Rinpochee's stijl wat lichter geworden. Hij lacht veel meer en is zelfs fysiek ronder geworden, bijna alsof hij die aspecten van Lama Yeshe overnam.

Maar de stijl van lesgeven van Lama Zopa is anders dan die van Lama Yeshe of welke leraar dan ook. Daarom is het verstandig al je verwachtingen bij de deur achter te laten als je de ruimte betreedt waar Lama Zopa lesgeeft. Waarom? Omdat Lama Zopa niet bezig is met Dharma-onderricht en beoefening in segmenten te splitsen: een beetje meditatie hier en een beetje lesgeven daar en een beetje offerandes maken hier en een beetje beoefenen daar. Rinpochee is 24 uur per dag bezig de Dharma op het hoogste niveau te beoefenen en wij mogen eraan deelnemen.

Ven. Roger Kunsang



Zoals je weet is de Dharma als een spiegel die je geest weerspiegelt - en daar leer je van. Dus word je geconfronteerd met je gebrek aan concentratie en geduld, met je gehechtheid aan het kopje thee of de lunch die je op een bepaalde tijd verwachtte. Kortom, met alle zintuiglijke geneugten die je gewend bent doorgaans vrij snel te kunnen bevredigen. En dit, terwijl we zo vaak zeggen dat de Dharma het allerbelangrijkst is en dat wij onze gehechtheid aan allerlei wereldse zaken willen minderen! Dan kom je in aanraking met iemand die zijn eten bijna nooit warm opeet, omdat hij het aanbiedt aan alle verlichte wezens en dan aan alle lijdende wezens - en die zijn ontelbaar. Rinpochee is niet iemand die ligt te slapen, omdat hij zijn gebeden en poedja's voortdurend doet, dus ook midden in de nacht. Hij is iemand die voor een les een motivatie van twee uur lang kan geven, omdat hij zijn dankbaarheid aan alle moeder levende wezens uitlegt en mededogen voor hen oproept.

Zijn niet aflatende mededogen en de zorg voor alles wat leeft, stralen van hem af en maken hem tot een van de meeste unieke meesters die wij ooit zullen tegenkomen.

Zoals Dagri Rinpochee tijdens het afgelopen weekend in Amsterdam zei: "voor Lama Zopa zal het ook geen pretje zijn om uren achter elkaar daar te zitten, maar hij doet het niet voor zichzelf, hij doet het voor ons."

Een paar praktische tips

Als je echt op moet staan of bewegen of naar de wc gaan, doe dit maar. Eenmaal verfrist kan je weer met aandacht luisteren - het blijft de moeite waard om daarna terug te komen. In die zin: heb mededogen met jezelf, niet medelijden dat in luiheid uitmondt, maar geduld en begrip, ook met jouw 'baby mind', zoals Lama Yeshe onze beginnersgeest noemde, die altijd verstrooiing zoekt. Maak aantekeningen. Rinpochee kan soms dingen herhalen of hoesten en dan is de logische opbouw van zijn betoog niet meteen helder. Wanneer je later terugleest wat er gezegd werd, zie je het vanzelf.

Paula de Wijs

Dierenbevrijding

Het vrijlaten van dieren is een praktische, krachtige methode om leven te verlengen, wanneer een vroegtijdige dood iemands leven dreigt te beëindigen. De beoefening van Witte Tara, Namgyalma of een ander verlicht wezen, kan ook helpen bij het verlengen van het leven. De persoon zou dan de initiatie moeten willen ontvangen van een langleven-boeddha van een gekwalificeerde leraar en daarna de meditaties en recitatie van de mantra's doen, die bij die boeddha horen. Een andere beoefening die een lang leven garandeert, is de algemeen toegepaste zuiveringsbeoefening van het maken van tsa-tsa's (kleibeeldjes). Een in de boeddhistische wereld veelvuldig gedane beoefening is het redden van dieren die in levensgevaar verkeren.

De dood wordt 'ontijdig' genoemd als mensen plotseling sterven, ook al hebben ze voldoende verdiensten voor een langere levensduur. Door hun positieve karma uit vorige levens, hebben ze de oorzaak gecreëerd voor een langer leven, maar door het uitvoeren van één zware negatieve handeling gemotiveerd door zelfkoestering of een van de andere verstorende emoties, creëerden ze een obstakel voor hun leven, dat in hun dood kan resulteren. Een ontijdig sterven kan door ziekte optreden, een verkeersongeval of een andere omstandigheid.

Voor het vrijlaten van dieren, koop je levende dieren op een plaats waar ze zeker gedood of verkocht zullen worden als voedsel. Daarna bevrijd je hen op een veilige plek, ergens waar ze langer kunnen leven. Het punt is dat levensverlenging van dieren, gered van de dood, natuurlijkerwijs ons eigen leven verlengt. Door het planten van een bepaald zaad, krijg je een zeker resultaat. Als je een aardappel poot, groeit er een aardappelplant, als je chili plant, groeit er een chiliplant. Welke plant er gaat groeien, hangt uiteraard af van het zaad dat je zaait. Op dezelfde manier verlengt een positieve activiteit, die een langer leven voor anderen veroorzaakt, vanzelf ons eigen leven. Omdat het vrijlaten van dieren een manier is om ontijdige dood te voorkomen en het leven te verlengen, is dit gewoonlijk heilzaam in het geval van ernstige ziekte, vooral kanker. Veel mensen die deze beoefening hebben gedaan, zijn hersteld van terminale kanker.

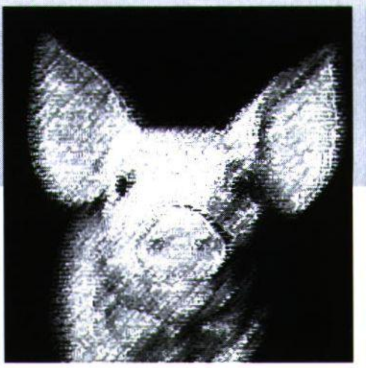
Als we gezond wensen te zijn en lang in leven willen blijven in dit en volgende levens, moeten we de gelofte nemen om andere voelende wezens niet te doden. Andere oefeningen om het leven te verlengen houden in: het nemen van de acht Mahayana-voorschriften en het reciteren van een aantal krachtige mantra's. De beoefening van het bevrijden van dieren is allereerst noodzakelijk voor levensverlenging, het reciteren van mantra's is meer voor genezing van ziekte of het voorzien in bescherming tegen de schadelijke wezens die condities voor bepaalde ziekten kunnen worden. Het vrijlaten van dieren is als het houden van een specifiek dieet om je gezondheid op te bouwen, het reciteren van mantra's is als het nemen van medicijnen om ziektekiemen te vernietigen. Terwijl poedja's en vele andere oefeningen gedaan kunnen worden om het leven te verlengen, is het vrijlaten van dieren vooral een effectieve beoefening. Het helpen van andere voelende wezens is ook doeltreffend: het helpen van zieke mensen door het verstrekken van voedsel, drinken, kleding, onderdak of medicijnen creëert ook de oorzaak voor een lang leven, alsook het geven van voedsel aan uitgehongerde mensen.

Het is het beste om een dier te bevrijden, waarvoor je zelf kunt zorgen. Door het elke dag voedsel te geven, beoefen je vrijgevigheid en creëer je goed karma, de oorzaak voor geluk. Je brengt niet alleen geluk aan het dier, maar je creëert ook onveranderlijk de oorzaak voor je eigen toekomstige geluk. Als het dier een carnivoor is, red je het bovendien van het doden van andere dieren.

Dierenbevrijding hoeft niet alleen voor jezelf gedaan te worden. Je kunt de beoefening ook toewijden aan familieleden of andere mensen. Je kunt haar feitelijk toewijden aan alle voelende wezens. Als je niet veel geld hebt om dieren te kopen, is de goedkoopste en gemakkelijkste keuze de aankoop en vrijlating van wormen. Terwijl vissen, in open water vrijgelaten, aangevallen of opgegeten kunnen worden door hun natuurlijke vijanden, hebben wormen meer kans om langer te leven, omdat ze simpelweg onder de grond verdwijnen. Het bevrijden van vissen is over het algemeen vrij moeilijk, tenzij je hen kunt loslaten in een speciale waterplaats, zonder hun natuurlijke vijanden. Het sparen van levens van dieren is een zeer gebruikelijke beoefening onder de Chinese boeddhisten. Het gebeurt veel in Chinese kloosters en tempels. Tempels in Singapore, Taiwan en Hong Kong hebben speciale omheinde terreinen voor schildpadden. De mensen die daar schildpadden vrijlaten, brengen ze naar het klooster en zetten ze op het omsloten terrein uit. Bezoekers die naar het klooster komen om offergaven aan te bieden of simpelweg rondkijken, geven dan brood en ander voedsel aan de schildpadden.

Beoefening van dierenbevrijding met de zes perfecties

Wanneer de beoefening van het vrijlaten van dieren volkomen correct wordt gedaan, zijn alle zes perfecties erbij betrokken: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid.
De beoefening van vrijgevigheid of naastenliefde kent vier categorieën: het geven van liefde, bescherming tegen angst, het geven van Dharma en het geven van materiële voorwerpen. Wij beoefenen de vrijgevigheid



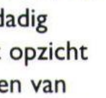
van het geven van liefde, omdat we niet alleen wensen dat de dieren geluk hebben, maar brengen hen daadwerkelijk geluk, door ze te bevrijden. We bieden ze bescherming tegen angst, door ze te bevrijden van hun directe vrees voor kwaad en de dood. Omdat de ceremonie van dierenbevrijding ook het negatieve karma van hen zuivert, bevrijden we ze ook van de lagere bestaanswerelden.

We praktiseren de vrijgevigheid van het geven van de Dharma wanneer we krachtige mantra's reciteren om water te zegenen, dat daarna gesprenkeld wordt op de dieren. Dit helpt hen doordat het hun negatieve karma zuivert en bezorgt ze een goede wedergeboorte in een deva-gebied, de mensenwereld of in een zuiver gebied. Het geven van voedsel aan de dieren die we bevrijden, is een voorbeeld van de vierde soort vrijgevigheid namelijk het geven van materiële voorwerpen.

De beoefening van morele zelfdiscipline is het afzien van schade toebrengen aan andere wezens. De beoefening van geduld kent drie categorieën: het geduld van zeker overdenken van de Dharma, het blijmoedig verdragen van lijden, het niet boos worden op zowel mensen als dieren tijdens de bevrijding. Het verdragen van moeilijkheden bij het bevrijden van dieren, zoals de aanschaf en het transport naar de plaats van bevrijding, is inbegrepen bij de beoefening van enthousiaste volharding. De beoefening van concentratie is het vasthouden van dit voortdurende bewustzijn van onze motivatie bij de beoefening, zodat we onze geest constant positief houden. De beoefening van wijsheid is zowel onszelf, de handeling van het bevrijden van dieren als de bevrijde dieren zelf te beschouwen als zijnde uitsluitend toegeschreven aan de geest.

De voordelen van het geven van Dharma

Het is belangrijk de beoefening van het vrijlaten van dieren op de meest effectieve manier te doen, niet alleen maar, omdat jij of iemand anders een lang leven zullen hebben, maar zó, dat de beoefening werkelijk weldadig voor de dieren zal zijn. In dit opzicht is de beoefening van het geven van Dharma buitengewoon belangrijk. Als we eenvoudigweg dieren kopen op de plaatsen waar ze gedood zullen worden en hen vrijlaten waar geen levensgevaar is, bieden we hen niet veel voordeel. Omdat ze geen gelegenheid hadden de Dharma te horen, zullen de meeste dieren na hun dood opnieuw geboren worden als dier of in één van de andere lagere bestaanswerelden. Natuurlijk brengt onze handeling hun enig voordeel, omdat we hun levens verlengen, maar de grootste zegen komt door het aanhoren van mantra's en van Boeddha's onderwijs. Het reciteren van onderricht over de leegte, bodhicitta en tantra laat indrukken achter op de geest van de dieren en geeft de verzekering dat ze in de toekomst een menselijk lichaam zullen ontvangen, de Dharma kennen en beoefenen en het pad naar de verlichting verwerkelijken. Het reciteren van Boeddha's onderricht opdat ze het kunnen horen, zal niet alleen hun samsarisch lijden beëindigen, maar hen in staat stellen de volledige verlichting te bereiken. Op die manier brengen we oneindig veel voordeel aan de dieren, door hen het gehele lijden van samsara en de oorzaken hiervan te besparen. Dit maakt onze beoefening buitengewoon waardevol en vreugdevol.

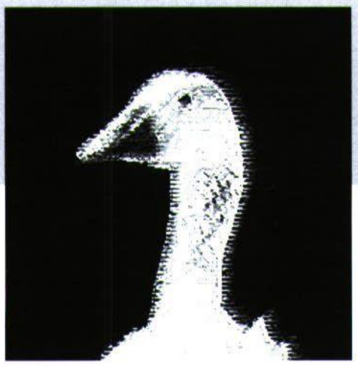


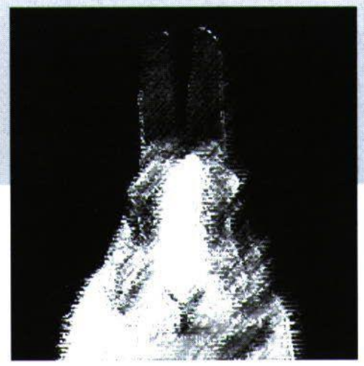
Er zijn veel verhalen ter illustratie van de voordelen van het aldus geven van de Dharma. Nadat de leraar Shakyamoeni Boeddha bijvoorbeeld vijfhonderd zwanen onderwees, werden zij in hun volgende leven allemaal monnik en arhat. Met andere woorden: ze beëindigden hun cyclische bestaan volkomen. Een duif, die gewoonlijk naar Nagarjuna's onderricht luisterde, werd als mens wedergeboren, werd monnik en een geleerde. De pandit Vasubandhu had ook een lievelingsduif, die hem het onderricht hoorde reciteren. In zijn volgende leven werd deze duif als mens geboren, werd monnik en schreef vier commentaren op het onderricht dat hij destijds als duif had gehoord.

Er is ook het verhaal over Indische handelaren die op hun schip door het gevaar bedreigd werden verslonden te worden door een reusachtige vis. Toen zij het toevluchtsgebed hardop reciteerden, sloot het dier zijn mond en stierf. De vis werd wedergeboren als de man genaamd Shrijata, die uiteindelijk monnik werd en arhat. Dit was hetzelfde wezen dat in een vorig leven als vlieg een rondgang om een stoepa had gemaakt op een stukje mest. Het hierdoor verkregen positieve karma stelde hem in staat in een klooster te treden en monnik te worden.

Shrijata's verhaal: de voordelen van de rondgang om een heilig object

Shrijata, die pas als een oude man begon met het beoefenen van de Dharma, werd een arhat in datzelfde leven. Toen Shrijata tachtig jaar oud was, woonde hij bij zijn familie, maar hij werd zijn familieleden beu omdat ze hem niet goed behandelden. Alle kinderen lachten hem uit. Op een dag had hij zo genoeg van het geplaag dat hij dacht: wat zou het rustig zijn om dit huis te verlaten om in een klooster te gaan wonen. Dus Shrijata verliet zijn familiekring en ging naar het nabijgelegen klooster, waar Shariputra,





één van Shakyamoeni's hartvolgelingen, de abt was. Toen Shariputra, een arhat die al uitblonk in wijsheid, naging of de oude man wel het karma had om monnik te worden, kon hij dit niet ontdekken. Shariputra zei tegen de oude man: "Het is gebruikelijk in een klooster dat je gaat studeren of, als je dit niet kunt, dien je de andere monniken met schoonmaken, enzovoort. Maar als jij een monnik zou worden, kun je noch studeren noch werken, omdat je te oud bent."
Daarom weigerde Shariputra de oude man te wijden tot monnik.
Shrijata raakte hierdoor geheel van streek. Hij bleef huilen, bonsde met zijn hoofd tegen de kloosterpoort. Na

een tijdje ging hij naar een nabijgelegen park, waar hij doorging met huilen. Op dat moment was de Leraar Boeddha Shakyamoeni in India. Boeddha's alwetende geest ziet voortdurend alle voelende wezens, dus wanneer het karma van een voelend wezen rijpt, zodat het ontvankelijk is voor zijn begeleiding, verschijnt hij onmiddellijk voor hem in de vorm die bij zijn geest past en begeleidt hem.
Ook al was de Boeddha, volgens de gebruikelijke opvatting ver weg van Shrijata, hij verscheen onmiddellijk voor de oude man en vroeg hem wat er aan de hand was. De oude man legde alles uit, inclusief hoe Shariputra hem had geweigerd voor het klooster.
De Boeddha vertelde hem toen dat hij wel de verdienste had om monnik te worden. De Boeddha zei: "Shariputra heeft nog niet de gehele verzameling van de twee soorten verzamelingen, de verzamelingen van wijsheid en de verzamelingen van methoden, volbracht. Ik heb echter de twee soorten verzamelingen volbracht en heb de volledige verlichting bereikt. Ik kan zien dat je het karma hebt om monnik te worden."
De Boeddha bedoelde dat Shariputra, ook al was hij een arhat, nog verduisteringen had en daarom niet alle subtiele fenomenen kon waarnemen.
Arhat betekent letterlijk: "degene die de vijand heeft vernietigd". Dit verwijst niet naar een externe vijand, maar naar de innerlijke van de verstorende emoties en hun zaden, die alle lijden veroorzaken. Arhats bereiken het uiteindelijke, eeuwigdurende geluk van bevrijding, nadat ze de innerlijke vijand totaal vernietigd hebben, maar omdat ze nog niet de verzamelingen van de twee soorten verdiensten hebben voltooid, hebben ze nog subtiele verduisteringen. Ook al hebben ze ongelooflijke psychische krachten en realisaties, ze kunnen nog steeds niet alle subtiele fenomenen zien.
De Boeddha had de twee soorten verzamelingen voltooid, wat betekent, dat hij de twee verduisteringen gezuiverd heeft, een alwetende geest heeft en het subtiele karma kan zien. Met andere woorden, het karma van de oude man was een subtiel karma, dat alleen een boeddha kan zien.
De Boeddha kon dus zien dat Shrijata het karma had gecreëerd om een monnik te worden, ook al was het al een onvoorstelbaar lange tijd geleden en op een heel andere plaats. De Boeddha legde hem uit dat hij, Shrijata, in één van zijn vorige levens, een ontelbaar aantal jaren geleden, een vlieg was geweest en een rondgang om een stoepa had gemaakt. Eén verklaring is dat de koemest in enig water om een stoepa heen dreef; de vlieg was op de mest geland en deed een rondgang toen het water om de stoepa stroomde. De andere verklaring is dat de vlieg de geur volgde van de koemest, die rondom de stoepa hing en zo het goede geluk had om een rondgang te maken. Ook al had de vlieg noch kennis van de stoepa als een heilig object, noch het besef dat de rondgang een

oorzaak voor verlichting zou worden, de onbedoelde rondgang zuiverde negatieve activiteiten, verzamelde verdienste en werd op die manier de oorzaak van geluk. De vlieg handelde volledig uit gehechtheid aan de geur van de koemest. Zijn motivatie was geheel ondeugdelijk.

Door de kracht van het object echter, werd de rondgang verdienstelijk. De Boeddha legde uit dat de kleine verdienste van deze omgang van de stoepa, voor Shrijata de oorzaak creëerde om monnik te worden.
Toen de Boeddha naging welke leraar een karmische connectie had met de oude man en die ook voor hem kon zorgen, bleek dit Maudgalyayana te zijn, een arhat die uitblonk in helderziende krachten. Van de twee hartvolgelingen van de Boeddha, blonk Shariputra uit in kennis en Maudgalyayana in bovennatuurlijke krachten. Om een discipel te begeleiden, dient er een karmische connectie te zijn tussen de leraar en leerling. Als er geen verbinding is, kan de leraar de volgeling feitelijk niet weldoen. De Boeddha bood Maudgalyayana deze oude man aan, die ook een abt van een klooster was.
Nadat Shrijata monnik werd, plaagden de jonge monniken deze oude man ook en lachten hem uit. Op een dag kon hij niet meer tegen het plagen en liep weg van het klooster. Hij besloot dat hij zich in een nabij riviertje zou werpen. Op dat moment ging Maudgalyayana op zoek naar de oude monnik. Toen hij hem nergens in het klooster kon vinden, gebruikte hij zijn helderziende krachten om de verblijfplaats van Shrijata te vinden en ontdekte dat de oude man in de rivier gesprongen was. Door het gebruik van zijn bovennatuurlijke krachten verscheen Maudgalyayana daar direct en sleepte de oude monnik uit de rivier. Shrijata was geschokt, want hij

Ven. Roger Kunsang

Lama Zopa Rinpochee.

had zijn leraar niet verteld wat hij van plan was. Hij stond enige tijd met zijn mond vol tanden. Toen Maudgalyayana hem vroeg waarom hij in de rivier was gesprongen, kon hij niet antwoorden. Hij stond daar alleen met zijn mond open, in volledige verbijstering. Toen Shrijata uiteindelijk in staat was om alles te verklaren, zei Maudgalyayana: "De reden dat je wegliep uit het klooster en in de rivier sprong is een gebrek aan het afwijzen van samsara." Maudgalyayana zei de oude man de uiteinden van zijn gewaad vast te pakken en vloog toen met de oude man de lucht in.

Ze vlogen hoog over een oceaan totdat ze bij een reusachtige berg van beenderen kwamen. Nadat ze hierop geland waren, vroeg de man aan zijn leraar: "Van wie zijn deze beenderen?" Maudgalyayana antwoordde: "Dit zijn de beenderen van je vorige levens." De oude man was hieraan voorafgaand als een reusachtige walvis geboren. Zodra Shrijata zijn leraar deze woorden hoorde zeggen, gingen de haren op zijn lichaam rechtovereind staan en wekte hij de verwerping van samsara op. Toen hij zich realiseerde dat samsara van nature lijden is en dat er niets definitiefs in is, genereerde hij de vastbeslotenheid om vrij te zijn van samsara, van alle lijden en de oorzaken hiervan. Shrijata betrad toen het pad en werd een arya in dat leven. Ook al begon hij pas de Dharma te beoefenen na zijn tachtigste, hij was toch in staat niet alleen monnik te worden maar zelfs een arhat, door de cyclus van sterven en wedergeboorte te overwinnen en zichzelf volledig te bevrijden van het lijden van samsara. Een arhat bereikt totale bevrijding van alle lijden en zijn oorzaken, inclusief de zaden van verstorende emoties. Gedurende een aantal aeonen verblijft hij in deze staat, totdat de Boeddha ziet dat het de juiste tijd is om hem te overtuigen tot het betreden van het Mahayana-pad. De Boeddha zendt dan lichtstralen vanuit zijn hand en reciteert een zeker vers voor de arhat, die dan het Mahayana-pad opgaat en die door het verwerkelijken van het Mahayana arya-pad, geleidelijk aan de subtiele verduisteringen opheft. Als alle subtiele verduisteringen geheel zijn opgeheven, voltooit hij het pad en bereikt hij de verlichting. Hij kan dan ontelbare andere voelende wezens naar de verlichting leiden. Dit vermogen van deze oude man, om talloze andere voelende wezens te verlichten ontstond doordat hij de verlichting bereikte, die ontstond doordat hij een arhat werd, nadat hij het pad van bevrijding betrad, dat ontstond doordat hij een monnik was. Hij was in staat een monnik te worden, vanwege het zeer subtiele karma dat hij creëerde als vlieg.

Zonder het besef dat een stoepa een heilig object was dat zijn geest kon zuiveren, volgde deze vlieg, slechts vanuit gehechtheid, de geur van koemest rond de stoepa en maakte één omgang. Alles begon met deze kleine positieve activiteit van de rondgang om een stoepa. Alles, al de realisaties van de vijf paden naar bevrijding en van het Mahayana-pad naar de verlichting, begon met dit kleine beetje goed karma, gecreëerd door de vlieg. Dit toont de kracht van beelden, stoepa's, geschriften en andere heilige objecten bij het brengen van realisaties. Ze zijn zeer behulpzaam bij het zuiveren van de geest en het brengen van alle geluk tot aan de verlichting. Een stoepa is een dergelijk krachtig heilig object, dat zelfs een onopzettelijke rondgang negatieve energie zuivert en verdiensten verzamelt.

Hieruit volgt, dat de positieve activiteit van een bewuste rondgang om een stoepa nog veel krachtiger zal zijn, vooral vanuit de positieve houding om alle voelende wezens wel te doen. De goede gevolgen van onze activiteit zullen groter zijn en veel sneller worden ervaren, dan die van de vlieg die, zonder enig besef of positieve intentie, een omgang rond de stoepa maakte. Elke rondgang zal dan ongelooflijke gevolgen hebben. Niet alleen zal hij ziekte genezen, maar hij zal onze voormalige negatieve energie zuiveren evenals verduisteringen, de oorzaak van ziekte. Behalve dat hij deze grondige genezing brengt, zal de rondgang ook de oorzaak worden van de realisatie van het gehele pad naar het ongeëvenaarde geluk van de volledige verlichting.

Gedurende een ceremonie van dierenbevrijding is het, naast het zuiveren van de dieren met gezegend water, ook goed hen rond heilige objecten te dragen. Op deze manier bevrijd jij hen niet alleen uit de lagere bestaanswerelden, maar breng je hen naar de verlichting door ze in staat te stellen de oorzaak van verlichting te creëren.

Uit: Ultieme Genezing
Lama Zopa Rinpochee
Uitgeverij Maitreya
Blz.: 249 - ISBN: 90-71886-33-6
Te bestellen bij Maitreya Instituut Emst

Maitreya Instituut van buitenaf gezien

Ter gelegenheid van de 25ste verjaardag van het Maitreya Instituut vroeg het Maitreya Magazine de directeur van de boeddhistische omroepstichting, een boeddhistische fondsen werver, een boeddhistische rechter, de directeur van een boeddhistische mensenrechten organisatie, en een boeddhistische kunstenares naar hun visie: Hoe is het Maitreya Instituut gegroeid en veranderd gedurende die 25 jaren? Welke uitdagingen zien zij in de toekomst voor het Maitreya Instituut?

Jean Karel Hylkema
Directeur van de Boeddhistische Omroep Stichting

Wanneer en op welke manier kwam u voor het eerst in contact met het Maitreya Instituut?

Dat was denk ik in 1989. In die tijd vroeg ik mij af of ik een heuse student-leraar verhouding moest aangaan met de lama van de organisatie waarvan ik lid was. Ik twijfelde eraan of hij mijn Tsawe Lama was. Oudere studenten zeiden me: "Dit is een normaal probleem waar je doorheen moet." En ik zei: "Ik begrijp waar jullie het over hebben maar ik betwijfel of het in mijn geval ook waar is." Later datzelfde jaar was ik in de gelukkige omstandigheid dat ik de Dalai Lama om advies kon vragen. Zijne Heiligheid zei me dat ik een andere leraar moest gaan zoeken en dat ik erg kritisch moest zijn omdat – als ik eenmaal mijn keus gemaakt had – ikzelf verantwoordelijk zou zijn voor die relatie. Ik volgde Zijne Heiligheids advies op en bezocht vele Sangha's om lering te ontvangen en om te kijken waar ik een verbintenis aan zou kunnen gaan. Ik ging naar een aantal weekenden in Emst en woonde ook een Lam Rim bij die door Lama Zopa gegeven werd. In 2000 was ik een van de gastheren van Zijne Heiligheid tijdens zijn bezoek aan Holland. Dat jaar opende Zijne Heiligheid de bijeenkomst "Kunst ontmoet wetenschap en spiritualiteit in een veranderende economie". Tijdens deze bijeenkomst ontmoette ik Lama Sogyal Rinpochee, die in zijn vorig leven de oudere leraar van de 13e Dalai Lama was. In zijn devotie voor Zijne Heiligheid herkende ik zoveel dat ik me hierdoor geroepen viel om zijn leerling te worden. Ik koester nu de sterke overtuiging dat ik het geluk gehad heb om in dit leven opnieuw de twee leraren van mijn vorig leven te ontmoetten, de 13e Dalai Lama en Terton Sogyal.

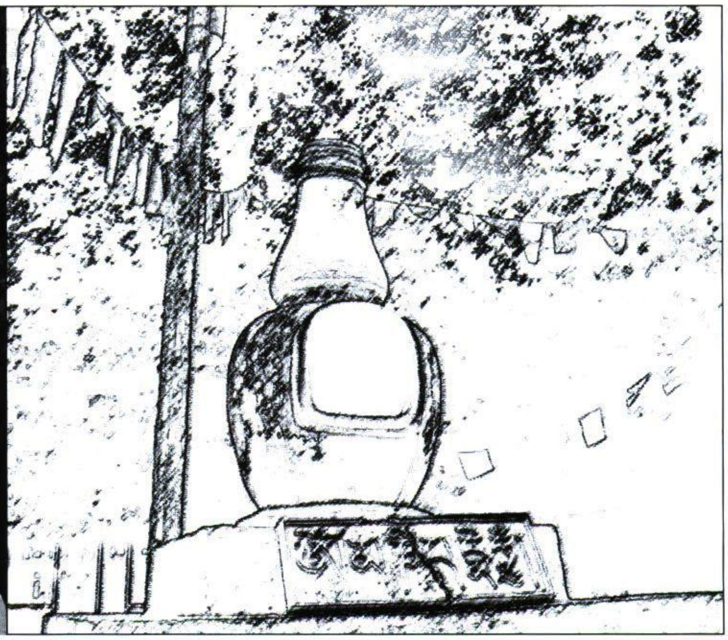
Wat is volgens u het belangrijkste aspect van het Maitreya Instituut?

Voor mij is het Maitreya Instituut een voorbeeld van hoe een Dharma-organisatie in Nederland en in het Westen kan werken. Toen ik deelnam aan de programma's heb ik in korte tijd veel over de Dharma geleerd en de gelegenheid gehad om veel leraren te ontmoeten. Maitreya Instituut heeft veel mensen inspiratie gegeven en doet dat nog steeds. Voor velen heeft het een rol gespeeld bij het beginnen van een dharmisch leven, als Gelukpa of in een andere boeddhistische traditie.

Hoe heeft het Maitreya Instituut bijgedragen om het boeddhisme in Nederland wortel te laten schieten?

Een goede zaak is dat het Maitreya Instituut haar sterke banden met Zijne Heiligheid gemakkelijk deelt met andere boeddhistische scholen en ook met iedereen die in het boeddhisme geïnteresseerd is. Hierin is het Maitreya Instituut een levend voorbeeld van de toepassing van de Vier Oneindigheden (onmetelijke gedachten, red.) in een organisatie.

Wat voor contact met het Maitreya Instituut zou u graag willen hebben in de toekomst?



Als een individu hoop ik mijn contacten voort te zetten, maar wel van een afstand. Zoals gezegd heb ik opnieuw mijn contact gemaakt met Sogyal Rinpochee. Die verbintenis zal duren totdat de verlichting dieper en dieper wordt, zelfs al zie ik hem tegenwoordig niet vaak. Mijn verbinding met Sogyal Rinpochee is een band van het hart die niet afhankelijk is van fysiek contact.

In de komende anderhalf jaar die ik nog voor de BOS zal werken hoop ik dat we 1 of 2 programma's kunnen maken waar het Maitreya Instituut een faciliterende of bemiddelende rol in heeft. Als publieke omroep moeten wij programma's maken die interessant zijn voor een breed publiek. Instituten zijn voor hen niet interessant. Onze programma's moeten gaan over boeddhistische inzichten en hun praktische toepassing in het leven van alledag en iedereen.
Maar ik maak graag gebruik van de gelegenheid om de pioniers van het Maitreya Instituut en hun opvolgers te bedanken voor wat zij in de afgelopen 25 jaar gedaan hebben en zullen blijven doen voor het boeddhisme en voor alle individuen. Ik weet zeker dat de zegeningen van de Boeddha op hen neer zullen dalen.

Anneke Hakman

Fondsenwerver voor Rigpa

Wanneer en hoe kwam u voor het eerst in contact met het Maitreya Instituut?

Mij was in 1999 gevraagd om als vertegenwoordiger van Rigpa – dat is het grootste boeddhistische centrum in Nederland - deel te nemen aan de organisatie van het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Op dat moment was ik de Nederlandse directeur van Rigpa. Nu ben ik de fondsenwerver voor de Rigpa tempel en voor het Instituut voor Wijsheid en Mededogen dat we in Zuid-Frankrijk aan het bouwen zijn.

Waarom is het belangrijk om goede relaties te hebben met andere boeddhistische centra?

Boeddhisme is inmiddels redelijk bekend in het Westen maar we moeten niet de fout maken om te denken dat wij als Rigpa het alleen kunnen doen. Er zijn veel scholen in het Tibetaanse boeddhisme en om het overleven van een ononderbroken authentieke overlevingslijn van wijsheid en mededogen te garanderen is het essentieel dat alle scholen op de hoogte zijn van wat de ander doet. Zodoende kunnen we elkaar ondersteunen om dienstbaar te zijn aan alle levende wezens. Sinds we hebben samengewerkt bij het bezoek van de Dalai Lama in Den Haag in 1999 zijn de betrekkingen tussen Rigpa en het Maitreya Instituut uitstekend. We hebben elkaar leren kennen en waarderen en zouden graag nog een keer zo'n bezoek organiseren.

Wat voor uitdagingen zijn er in de nabije toekomst, en welke prioriteiten zou u suggereren voor boeddhistische centra die een stevige basis van kennis en beoefening van het Tibetaanse boeddhisme in het Westen willen bereiken ?

Voor ons allemaal is het een uitdaging om de authenticiteit van de oorspronkelijke leringen te bewaren. We leven in spannende tijden waarin oosterse wijsheid zich mengt met westerse technologie. Tibetaans boeddhisme is vooral een orale traditie die daardoor ook in moderne tijden kan functioneren. Op die manier kunnen de verschillende overleveringslijnen bewaard blijven. En omdat de oudere leraren nu aan het eind van hun leven komen is het van groot belang om van hen te leren, nu zij nog onder ons zijn. Veel jongere leraren werken en ontwikkelen zich hier in het Westen, terwijl ze nog getraind worden door de oudere leraren. Een andere uitdaging is om de oude Tibetaanse wijsheid niet te laten verwateren door onze neiging tot snelle oplossingen. Studeren en beoefenen nemen veel tijd, en om je houding daadwerkelijk te veranderen is soms een heel leven noodzakelijk. Het is dan van groot belang om vrienden op het pad te hebben.

Tsering Jampa

Directeur van de Internationale Campagne voor Tibet (ICT) – Europa

Wanneer, en hoe, kwam u voor het eerst in contact met het Maitreya Instituut? (Tsering Jampa ontsnapte met haar familie in 1960 uit Tibet. Ze groeide op en ontving haar opleiding in India en woont sinds 19 jaar in Nederland.)

Ik kwam in 1982 in Nederland aan. Mijn eerste contact met het Maitreya Instituut was in 1983. Namgyal Lhamo, de Tibetaanse zangeres, heeft een vegetarisch restaurant in Utrecht. Daar werkte ik toen. Via Fritz, de man van Namgyal, kwam ik in aanraking met de mensen van Maitreya. Zij zaten toen in Maasbommel en waren met een klein groepje. Ik herinner me Jan-Paul en zijn vrouw. In Emst ging ik naar de leringen van Dagpo Rinpochee, die nu in Frankrijk woont. Het is natuurlijk belangrijk dat je affiniteit hebt met een leraar en ik voelde me aangetrokken tot hem.

Wat voor contact onderhoudt het Maitreya Instituut met de Internationale Campagne voor Tibet?

Ik denk dat de organisaties elkaar aanvullen – het Maitreya Instituut heeft informatie verzameld die wij naar buiten wilde brengen. Ik weet dat organisaties niet gemakkelijk hun informatie en adresbestanden uitwisselen. Maar toen in 1999 de ICT Europa van start ging wilde ik graag de hele Nederlandse bevolking bereiken. En zeker ook diegenen die al op hun eigen manier bezig waren met Tibetaanse onderwerpen. Ik heb toen het bestuur (van het Maitreya Instituut) benaderd en gevraagd of het informatie over het werk van de ICT wilde doorgeven, en dat deed het.

Jan Paul Kool

Andy Weber

Maitreya Boeddha.

Dus als we iets nodig hebben, en natuurlijk moet je daar realistisch bij blijven, dan denk ik: laten we het proberen en zien of zij ons kunnen helpen. Persoonlijke relaties helpen daarbij natuurlijk. Ik ken Paula de Wijs, directeur van het Maitreya Instituut Amsterdam, heel goed. Zij was een tijdlang een van de actieve leden van de ICT, en ook van onze andere organisatie TACO (Tibetan Affairs Coordination Office), waar zij samenwerkte met Ida. Ik heb hen in het begin ook geholpen. Zij is ook iemand die graag mensen met elkaar in contact brengt. Dat heeft zeker een rol gespeeld. En dan is er ook nog Sander Tideman. Sander is de voorzitter van het bestuur van het Maitreya Instituut. Ik ken Sander ook van zijn andere werk. Zulke persoonlijke contacten maken het samenwerken voor elke organisatie gemakkelijker.

Jullie houden contact?

Zeker, zeker. Er is altijd openheid. Ik voel dat ik altijd welkom ben, dat heeft ook te maken met de mensen daar.

Dan is er ook nog Hans van den Bogaert (redacteur van het Maitreya Magazine). Vorig jaar stond er een artikel in het Magazine over een video die wij hadden gemaakt over de Panchen Lama. Ik zag het artikel en dacht: wij hebben hier niet om gevraagd, hoe komt dit artikel daar? Ik vroeg het aan Paula en er bleek niet echt een redactiebesluit te zijn maar Hans zag nog wat ruimte en publiceerde het artikel. Het is heel politiek maar het werd spontaan geplaatst. Ik hoefde er niet om te vragen. Hans publiceerde het omdat het volgens hem zinvol was. Ik denk dat deze dingen veelzeggend zijn, ook al spreken we elkaar niet dagelijks. Goede wil? Zeker zolang ik hier ben (zegt zij glimlachend)

En natuurlijk de leraren, Lama Zopa Rinpochee, wie hij is en zijn benadering van het Tibet vraagstuk. Hij zit ook in de adviesraad van de ICT; er is altijd een band.

Ik kan niet spreken over alle boeddhistische organisaties in Europa maar over het algemeen is de boeddhistische gemeenschap nogal terughoudend om iets te maken te hebben met politiek. De ICT is een mensenrechten organisatie, wij zijn politieke activisten, maar we krijgen steun van de mensen bij het Maitreya Instituut. Veel boeddhistische organisaties willen niets te maken hebben met politiek, omdat zij zich alleen met spirituele zaken bezig willen houden.

Wat ziet u als de kracht van het Maitreya Instituut?

De manier waarop het Maitreya Instituut is begonnen met geven van teachings vind ik geweldig. Ik weet dat er vele andere Tibetaanse tradities, centra en instituten zijn maar de manier waarop het Maitreya Instituut wordt gemanaged en zichzelf presenteert, als een professionele organisatie, als een centrum, met een structuur, een discipline, een Sangha. Ik waardeer en bewonder wat zij doen. Ze staan ook open voor anderen, bijvoorbeeld mijn organisatie. We blijven in contact met elkaar.

Ik waardeer hun eigenschappen, de openheid die er is als zij kunnen helpen. Want wij bij de ICT realiseren ons ook dat je niet alles samen kunt brengen. Sommige zaken liggen gevoelig, maar je kunt de deur open houden, deze zaken gaan niet alleen over politiek in Tibet maar ook over Tibet als geheel, over het boeddhisme.

Hoe kunnen deze sterke punten profijtelijk zijn voor de samenleving en voor organisaties zoals de ICT?

Ik hoef de mensen van Maitreya niet te overtuigen dat zij zoveel te bieden hebben. Ik denk wel dat het belangrijk is dat de openheid en de gevoeligheid

blijven, zodat de deuren open blijven staan als er weer een politieke zaak is. Zoals ik al eerder zei, mensen zoals wij vinden dit heel belangrijk en waardevol. Het helpt echt, zelfs als zij het zich niet realiseren. Vanuit een politiek perspectief zien wij deze hulp niet als iets vanzelfsprekends.
Daarnaast is de kracht van deze groep dat zij niet slechts af en toe een weekend bijeenkomen maar dat zij structuur hebben, een organisatie. Want de leringen van de Boeddha moeten correct overgebracht worden. Een goede organisatie helpt om de kwaliteit van de leringen te bewaken .

Ziet u dit als de beste manier om de leringen te bewaren, en als kans voor het Maitreya Instituut om verder te groeien?

Ja. Ja. Ja. Hoe je iets toepast, of het nu Tibetaans is of Indiaas of Japans, het krijgt een eigen wijze. Bijvoorbeeld als mensen gewend zijn hun thee op een bepaalde manier te drinken (wijst naar de twee kopjes slappe zwarte thee op de tafel tussen ons) dan zullen zij dat niet graag doen met melk en suiker. Maar tegelijkertijd is thee thee. Dus er is altijd een element van de locale cultuur en tegelijkertijd is er iets essentieels in de dingen die je doet, die maken dat het toch hetzelfde is.

Het is mij opgevallen dat Sogyal Rinpoche heel strikt is. Niet dat hij rigide is, maar sommige traditionele zaken behoren bewaard te blijven. Dat kun je doen op een manier die bij je past. Het hoeft niet dogmatisch te zijn, het hoeft niet moeizaam te zijn. Je kunt het doen op een manier die bij jou past en toch ook de essentie van het origineel behouden.

Wat zijn volgens u de toekomstige uitdagingen voor boeddhistische centra zoals het Maitreya Instituut?

Uitdagingen worden bepaald door vaardigheden, de vaardigheden van een leraar. Boeddha was een Indiër maar hij kon de Tibetanen overtuigen. Daarom ben ik er zeker van dat de Tibetanen de Nederlanders kunnen overtuigen, zonder te verliezen wat Hij vond. Dat is duidelijk.

Maar ik zie ook hoe moeilijk het is voor diegenen die zo betrokken zijn als wij. We hebben gezegd: "OK, we zijn hier en gaan iets doen met de Tibetaanse cultuur en het boeddhisme en de boeddhistische traditie. We willen die graag behouden." Hoe doen we dat ? Ik zie dat iedere dag! Zo'n grote verantwoordelijkheid.

En wat ik nog wil zeggen over de situatie in Tibet zelf. Het spijt mij hoe droevig het is (huilt even) het is verdrietig makend wat door de Tibetanen in Tibet wordt doorstaan. En dan heb ik het nog niet eens over de nonnen en monniken die gemarteld worden in de gevangenissen. Als alle boeddhistische organisaties samen een brief zouden schrijven aan Koffi Annan. Het management zou kunnen nadenken over manieren om te helpen. We hebben het ten slotte over religieuze vrijheid. Er zijn zoveel manieren. Het gaat erom een beetje flexibel te zijn.

Wat voor contact met het Maitreya Instituut zou u graag willen hebben in de toekomst?

Het is zo snel gegaan. Ik had mij niet gerealiseerd dat het al 25 jaar is. Het is geweldig! Echt waar! Een organisatie zoals de ICT zou niet lang moeten bestaan, wij zouden onszelf kunnen opheffen zodra er niets meer mis is met de mensenrechten situatie. Wij zouden er niet moeten zijn. Maar een organisatie zoals het Maitreya Instituut zou er zo lang mogelijk moeten zijn. Zij geeft mensen kansen, dat is geweldig. En zeker wat er allemaal gebeurd is in 25 jaar, wat de organisatie tot stand heeft gebracht. Ik denk dat zij een grote dienst heeft bewezen aan zichzelf en aan anderen. Ik zal contact opnemen met Paula over de vieringen en zien wat er te doen is. Het is werkelijk iets om te vieren!

August ("Joest") 't Hart

Professor Strafrecht, Universiteit Leiden (1986-2001)
Lid van de Koninklijke Nederlandse Academie van Kunsten en Wetenschappen (vanaf 1991)
Rechter bij het Hof in Den Haag (vanaf 1986)

Wanneer en hoe kwam u in contact met het Maitreya Instituut?

Ik heb studie gemaakt van verschillende boeddhistische tradities, vooral Theravada en de Tibetaanse traditie. In de late zeventiger jaren maakte ik contact met het boeddhisme via een katholieke priester die ook Zen meditatie beoefende. Ik begon naar Emst te komen in de negentigerjaren dankzij een promovendus die ik begeleidde. Hij volgde toendertijd het studieprogramma daar. Ik ging met hem naar een van de weekend cursussen en zo leerde ik van het bestaan van het studieprogramma van het Maitreya Instituut. Sindsdien heb ik verschillende cursussen meegedaan, zoals de Shantideva cursus over de Bodhisattvacaryavatara met Geshela en een Lam Rim-cursus met Thubten Pende. In Emst heb ik toevlucht genomen bij Geshela.

Wat is volgens u het belangrijkst van het Maitreya Instituut?

De kracht van het instituut is dat het cursussen aanbiedt op een zeer hoog niveau. Maar toen ik begon was het programma nog niet erg professioneel georganiseerd, in de zin van dat er een duidelijke lijn was van beginners cursussen naar een meer gevorderd niveau. En ik vond dat mensen die voor het eerst in Emst kwamen nauwelijks begeleiding kregen op hun studiepad.

Hoe zou u uw ervaringen met het studieprogramma in Emst omschrijven?

De cursussen in Emst hebben mij een goede basis gegeven voor mijn verdere studie en beoefening. De cursussen

waren heel diepgaand. Meestal bleef ik het hele weekend. Ik las ook de transcripten van de cursussen die ik niet kon bijwonen. Dit hielp mij zeer. Op een gegeven moment kon ik de cursussen niet meer bijwonen omdat ik te veel andere verplichtingen kreeg, zoals lesgeven over strafrecht en voor een deel van elk jaar trainingsessies verzorgen over mensenrechten in China.

Mijn juridisch en filosofisch werk heeft zich gedeeltelijk ontwikkeld rondom het idee van een strafsysteem dat in overeenstemming is met het rechtvaardige ideaal van een grondwettelijke staat. De waarden die ik in het boeddhisme vond zijn parallel aan de waarden waar ik vanuit mijn vak op uit gekomen was. Sindsdien is het boeddhisme een steunpilaar geweest voor mijn juridisch en praktisch werk .

De afgelopen drie jaar heb ik leiding gegeven, als lid van het bestuur van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN), aan het opzetten van een kleine organisatie van boeddhistische mentoren die gevangenen hier in Nederland bezoeken. Hiervoor was een goed contact met de juridische autoriteiten noodzakelijk. Dat is essentieel voor een blijvend succes van deze organisatie en deze bezoeken.

Op een meer persoonlijk vlak gebruik ik de vaardigheden die ik in mijn dagelijkse meditaties heb geleerd, en nog steeds aan het leren ben. Als rechter van het gerechtshof in Den Haag houd ik ongeveer eens per maand zitting waarbij ik een objectief oordeel moet uitspreken. Meditatie helpt me om me altijd bewust te blijven van de positieve aspecten van iedere verdachte en van hun mogelijkheden om te veranderen. Purificatie-meditatie zoals de "nectar-regen" helpt me om mijzelf te zuiveren van al het kwaad waar ik mee geconfronteerd word en tegelijkertijd om bewust te blijven van mijn eigen schaduwzijde, de negatieve daden en gedachten die ook deel van mij uit maken.

Ik ben ook lid van de Koninklijke Academie. De Koninklijke Academie is een verzameling van de beste geleerden en wetenschappers uit heel het land en heeft een aantal bijzondere taken zoals het adviseren van de overheid en het evalueren van de kwaliteit van universitair onderwijs en onderzoek. Vaak bepaalt mijn opinie over de kwaliteit van een onderzoeksvoorstel of dat voorstel ook gefinancierd gaat worden. Dit moet natuurlijk op een onpartijdige manier gebeuren, maar ook met de beste bedoelingen is het soms moeilijk om subtielere vormen van irritatie te voorkomen, bijvoorbeeld als men het niet eens is met de benadering van een bepaalde school of stroming van denken. Op zo'n moment is het nuttig om dankzij de beoefening van meditatie bewust te worden van subtiele geestestoestanden die tot vooroordelen leiden. Het is mijn ervaring dat een jarenlange training van bedachtzaamheid (mindfullness) zeer behulpzaam is om me bewust te worden van alle gedachten en emoties die in de geest opkomen, en die dan te kunnen laten gaan.

Wat zou u in de toekomst willen zien van het Maitreya Instituut en welke uitdagingen ziet u voor het boeddhisme in Nederland?

Nederlanders zijn erg pragmatisch. We zijn of ware gelovigen op een nogal dogmatische manier of we doen gewoon, zonder al te veel reflectie. Je kunt deze beide houdingen zien in beoefenaren in allerhande boeddhistische centra. De geschiedenis van het boeddhisme leert ons dat de verspreiding van de Dharma altijd gepaard is gegaan met een zekere mate van aanpassing aan de lokale cultuur, zonder de essentie te verliezen. Hetzelfde proces zal in het Westen plaatsvinden, dat is onvermijdelijk, maar het moet wel gepaard gaan met diepzinnige reflectie. Een ander probleem is het op een denigrerende wijze spreken over andere boeddhistische tradities, vaak zonder die tradities echt goed te kennen. Ik heb geprobeerd om een aantal tradities te bestuderen, en op een gegeven moment studeerde ik ook Pali en Sanskriet om tot een beter begrip van de leringen te kunnen komen. Ook mij zijn natuurlijk veel verschillen opgevallen, maar ik denk niet dat het zinvol is om onderscheid te maken in termen van superieur en inferieur.

In de toekomst zou ik in het Maitreya Instituut graag meer nadruk zien op meditatie en de voordelen van meditatie. Ook zou ik graag een liefdevollere omgangsvorm zien tussen de verschillende stafleden.

Welk contact denkt u in de toekomst te hebben met het Maitreya Instituut?

Ik kom wekelijks bij een boeddhistische groep hier in Leiden en als mijn andere verplichtingen mij ruimte laten, kom ik ook graag bij een aantal van de cursussen van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zo niet, dan zoek ik toevlucht in mijn eigen studie en een dagelijkse meditatie van minimaal een uur.

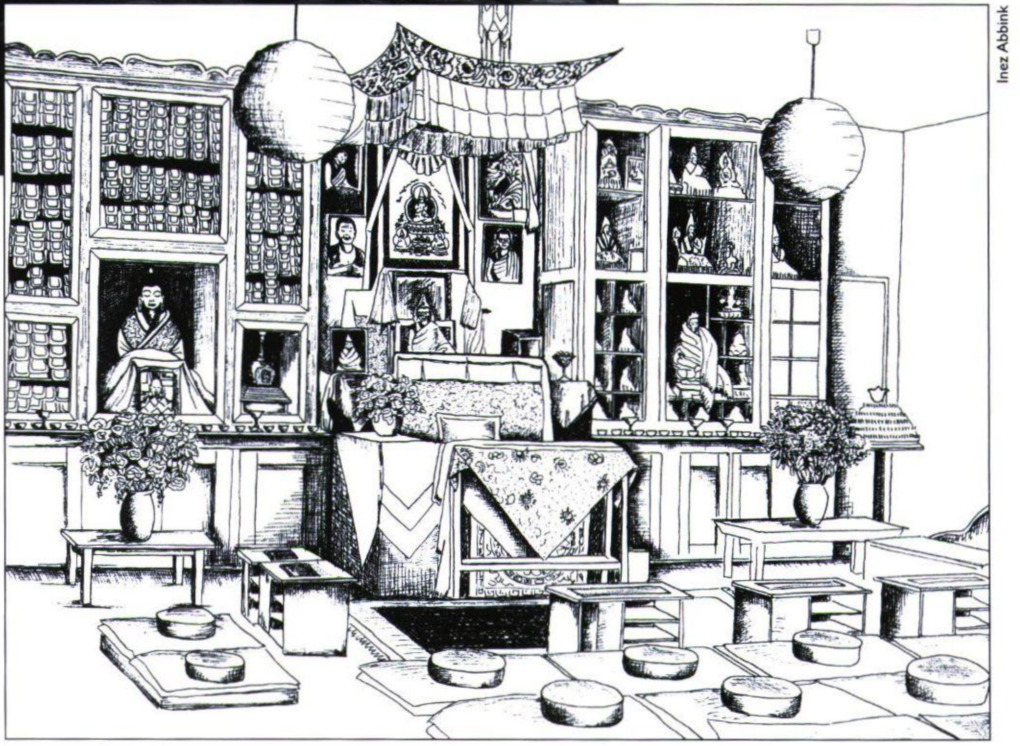
Louwrien Wijers

Beeldhouwster

Wanneer, en op welke manier kwam u voor het eerst in contact met het Maitreya Instituut?

Dat moet in 1979 zijn geweest. Hoe? Laat me nog eerder beginnen want dat kan ik het beter uitleggen. Ik zit in de kunstwereld, ik was zo ongeveer de eerste die naar New York ging (in 1967) en die voor Nederlandse kranten schreef over de kunstenaars daar. Ik was een jong meisje en kunst was wat alles mij interesseerde. Op een gegeven moment ontmoette ik Joseph Beuys. Ik nam toen de Trans-Siberië Expres om zelf uit te vinden hoe groot Eurazië is, omdat Joseph Beuys het alsmaar heeft over 'Eurazië'; Europa en Azië zijn volgens hem nooit echt los van elkaar geweest maar door alle oorlogen, en door de opkomst van het kapitalisme in de laatste twee honderd

De meditatieruimte in Emst met o.a. alle teksten van de Kangyur (woorden van de Boeddha) en Tengyur (Indiase commentaren daarop).



Inez Abbink

jaar zijn we ze als apart gaan zien. Die 14-daagse trip was voor mij een manier om die hele Euraziatische landmassa als een groot geheel te ervaren en daarvan te genieten.
Toen ik in Japan aankwam, merkte ik dat een hotel 300 gulden kostte. Ik geloof dat ik duizend gulden had voor de hele trip, dus dat kon ik niet doen. Ik rende Tokio weer uit en ondervond dat de tempels de enige plek waren waar je goedkoop kon overnachten. Dankzij een vriend vond ik een boeddhistische tempel waar ook buitenlanders mochten slapen. Tijdens het verblijf daar werd van je verwacht dat je deed als de monniken. Het was een heel strikt dagelijks programma dat 's morgens om drie uur begon en doorging tot tien uur 's avonds. Ik had toen een kaalgeschoren hoofd, dat kwam goed uit, want ik hoefde in de tempel alleen maar een kimono aan te doen en ik was er klaar voor! Het was verbazingwekkend. Gewoonlijk kijk je bij het Zen boeddhisme naar een muur terwijl je mediteert, maar in mijn geval was er een raam – de gordijnen waren dicht maar ik zat recht tegenover een kleine kier in de gordijnen, ik kon door die spleet heen kijken (gebaart met haar handen hoe smal die kier in de gordijnen was) en zag vlak voor me een groot gouden Boeddha beeld. Na vele, vele uren en vele, vele dagen begon dit beeld tot mij te spreken. Het beeld zei me dat ik naar India moest gaan, naar de Himalayas, daar kwam het beeld vandaan en daar moest ik naar toe. Door dit alles onderging ik een crisis. Ik ging naar de Roshi en zei hem: "Ik ben hier te christelijk voor. Wij denken dat God ergens daarbuiten is en we moeten de hele tijd tot Hem bidden. En hier is Boeddha binnen. Dat is de omgekeerde wereld." De Roshi moest lachen (imiteert een sonore diepe lach) en zei: "Ga gewoon verder en kijk wat er gebeurt." Dus natuurlijk ging ik verder...
Ik ging naar India. In eerste instantie verdiepte ik mij in het hindoeïsme. Ik wist toen nog niet hoe mijn 'weg' zou gaan verlopen. Ik had een prachtige tijd terwijl ik Ayurvedische geneeskunde leerde en deed veel cursussen.

Toen ging ik terug naar New York, in 1978, voor een festival van beeldende kunsten. De Karmapa was op dat moment in Nederland, dus toen ging ik terug voor de Zwarte Hoed initiatie met de Karmapa. Een vriendin zei dat ik naar de Kosmos moest gaan (in Amsterdam), want daar was een Tibetaans boeddhistische leraar uit India. Zijn naam was Serkong Rinpochee, een leraar van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Omdat ik het zo druk had met mijn kunstzinnige werk was ik ook vrij kritisch ten aanzien van het boeddhisme, ik gooide mijzelf er niet zomaar in, want ik had weinig problemen in mijn leven. Als je gestresst bent of andere levensproblemen hebt dan ga je er volledig voor, maar dat had ik niet. Ik ging naar de Kosmos en de zaal was al vol. Ik opende de deur en het enige wat ik zag was een enorme klomp goud, met gouden stralen die schenen vanaf een troon. Het duurde minuten voordat ik een persoon zag.

Zag u dat letterlijk zo?
Ik zag werkelijk goud. Alleen maar goud. Het was ongelooflijk. Ik was zo verbaasd. Hij was de eerste die het Maitreya Instituut hielp om de Tibetaans boeddhistische kant van het instituut correct te maken.
Bijvoorbeeld de troon. Er is een bepaalde stof die op de juiste manier op de troon hangt. Dus hij ging naar de winkels om de juiste materialen in de juiste kleuren te kopen. Hij was de eerste persoon die vorm gaf aan het Tibetaans boeddhisme in Nederland. En het was zo verbazingwekkend dat hij daar was, want hij was een van de grootste leraren.
Serkong Rinpochee kwam tweemaal naar Nederland. En even later kwam Lama Yeshe. Het was Paula die hem hier bracht, en natuurlijk was Paula ook de bemiddelaar bij de komst van Serkong Rinpochee naar Nederland. Dit gebeurde allemaal rond 1979. Hij was zo energiek en zo vrij. Hij was een prachtig mens. Door Lama Yeshe werd ik geïnspireerd om actiever te worden. Hij begon het Maitreya Instituut, en hij kwam vaak naar Nederland om het begin ervan vorm te geven. Jan Paul Kool en Paula waren de twee oprichters hier. Jan Paul was een aparte jongeman. Hij keek naar je en zei, 'Oh! Je wilt naar deze les komen? Ok, dat kost 5 gulden of 10 gulden!', zo ongeveer. Hij was geweldig. En Paula? Zij was een soort hippie, altijd bezig, altijd druk. Je kon je niet voorstellen dat deze twee mensen het voor elkaar kregen om heel dit Instituut op te zetten. Je kon je dat niet voorstellen als je zelf al ergens midden in het levensspel stond.

Wat zijn volgens u de essentiële ingrediënten die er vanaf het begin waren en die het Maitreya Instituut in staat hebben gesteld om te groeien tot wat het nu is?
Verschillende dingen. Allereerst bestond de kracht uit Margot, Jan Paul, Paula en Matti. Je hebt vier mensen nodig om een Sangha te creëren. Deze vier waren heel hecht met elkaar, lieten elkaar nooit in de steek, en ze hadden geld. Dat waren omstandigheden die je niet kunt creëren, die waren daar gewoon, dat was het karma. Hoe Paula en Jan Paul elkaar ontmoette weet ik niet. Voor Jan Paul was niets te veel, hij was zo energiek. Dus ik denk Jan Paul's krachtdadigheid, Paula's besluitvaardigheid, Margot's lichtheid en de hulpvaardigheid van Matti. Als de Dalai Lama hier was, was hij de stille kracht op de achtergrond, onzichtbaarheid maar de steunpilaar van allen. En Margot's moeder (die de Lama huisvestte). Het had niet beter kunnen zijn. Het was magisch. In die tijd zijn zij ook het Maitreya Magazine begonnen. Het was Lama Yeshe's idee om een tijdschrift te beginnen, hij zei dat dat heel goed zou zijn. Dus ik denk dat het Magazine nu ook 25 jaar bestaat.

Wat ziet u als de kracht van het Maitreya Instituut?
Het was heel goed voor mij om de regels van het boeddhisme te leren kennen. Ik was heel gelukkig de Gelugpa ideeën te leren kennen. Elk ander instituut waar ik kwam was veel minder strikt. Ik hield van de discipline, en van de teachings.
Als je naar een teaching van Sogyal Rinpoche gaat merk je dat de leer niet zo strikt is. Ik hou ervan dat je alles kunt volgen en dat je de overleveringslijn kunt zien – letterlijk kunt zien langs welke lijn de Dharma tot je is gekomen - dan wordt het hele leven veel duidelijker.

Wat voor uitdagingen ziet u in de toekomst voor het boeddhisme in het Westen en in het bijzonder voor het Maitreya Instituut?
Het zogenaamde 5e boeddhisme komt nu naar het Westen en daar zijn geweldige mensen bij betrokken die vele jaren gestudeerd hebben en vele teachings hebben ontvangen. Ik geloof dat Robert Thurman een goed begrip heeft, net als Hans van den Bogaert. Hans was jarenlang in Dharamsala en maakte er contact met Robert Thurman. Zij hebben het echte boeddhisme door hun aderen stromen. Als we het boeddhisme gewoon bovenop het westerse gedachtegoed laten drijven - en dat zie ik al gebeuren - zullen we geen echte verandering krijgen.
Ik zie een laag van gemakzucht verschijnen over het boeddhisme in het Westen, waardoor de diepgang verloren raakt. Het is modieus om boeddhist te zijn. Ik ben echt bang dat we de diepte zullen verliezen, ik ervaar die angst en dat verlies in mijn hart. We hebben zulke fantastische diepzinnige teachings gehad hier, in de tijd dat Lama Yeshe hier was, zo warm en zo mooi. Ik hoop dat het Maitreya Instituut de beste leraren blijft krijgen, zij die groot geworden zijn in de kloosters, onder de leiding van de Dalai Lama.

Interviews door Eleanor Brunnen.
Vertaald door Frank Baltus.

Augustus 2004
Lama Thubten Zopa Rinpochee

25-JARIG JUBILEUM MAITREYA INSTITUUT

PROGRAMMA IN AMSTERDAM

Zaterdag 21 en zondag 22 augustus:

GROTE INITIATIE MEDICIJN-BOEDDHA
De initiatie vindt plaats op 21 en 22 augustus 2004, van 18.00 - 23.00 uur.
De deuren gaan om 17 uur open.

Locatie en vervoer:
De initiatie vindt plaats in het Montessori College, Polderwerg 3, in Amsterdam - Oost. De Polderweg is een zijstraat van de Linnaeusstraat en is gemakkelijk bereikbaar met: Tram lijn 3, 6, 7, 10, and 14 of Bus lijn 5, 22, 37, 59, 61, 120 en 126. Halte 'Polderweg'. Treinstation Muiderpoort is ongeveer 500 meter van de school.
Voor degenen die met de auto komen is er wel voldoende parkeer gelegenheid bij de school of in de buurt. Let op: er is betaald parkeren op zaterdag tot 19.00 uur. Zaterdag na 19.00 uur en zondag is parkeren in de buurt gratis.

Inschrijving, kosten en betaling:
Inschrijving voor deze initiatie is wenselijk, waarna u uitgebreide informatiebrief ontvangt. Voor de twee avonden samen zijn de kosten € 70, -, en voor leden € 60,-. Het juiste bedrag kan overgemaakt worden op rekening 67.12.20.748 o.v.v. Medicine Buddha en de naam van degene voor wie er betaald wordt.

PROGRAMMA IN EMST

Zaterdag 28 augustus:
DE OFFICIËLE VIERING van het 25-jarig jubileum, bedoeld voor leden en genodigden, wordt van 14.00 – 16.30 uur gehouden. Daarna geeft Lama Zopa Rinpoche les, die voor iedereen gratis toegankelijk is.
Helaas is overnachting in het centrum niet mogelijk, ook niet voor campeerders!

Zondag 29 augustus:
21 TARA INITIATIE
De initiatie duurt één avond van ± 18.00 - 23.00 uur. Overnachting in het centrum is helaas niet mogelijk – ook niet voor campeerders! Deze initiatie kost € 21,- voor iedereen, behalve monniken en nonnen, die niets hoeven te betalen. Het juiste bedrag bedrag kan overgemaakt worden op Postbank rekening 6901668, o.v.v. "21 Tara's" en de naam van degene voor wie er betaald wordt.

Maandag 30 augustus:
LANG LEVEN POEDJA voor Lama Zopa Rinpochee is om 10.00 uur 's ochtends.
Iedereen is welkom en kan gratis meedoen (het is goed om wat offerandes mee te nemen).

MEER INFORMATIE OVER DE INITIATIES

Voorbereidingen:
Enkele uren voor de initiaties doet Lama Zopa Rinpochee voorbereidingen op locatie. Pas als hij daarmee klaar is, mogen wij in de ruimte plaatsnemen.

Geloften en verplichtingen:
De **Medicine Buddha initiatie** valt onder de categorie Kriya Tantra. Deelnemers zullen toevlucht en en de

Lama Zopa Rinpochee en de Medicijn Boeddha.

bodhisattva-gelofte nemen, maar niet de tantrische geloften. Men zal geen retraite verplichting krijgen, hoewel een retraite misschien wordt aangeraden. Wel moeten deelnemers bereid zijn om, na de initiatie, voor de rest van het leven, dagelijks ten minste 21 keer de Medicine Buddha mantra te reciteren. Dit neemt ongeveer drie minuten per dag.
De 21 Tara initiatie houdt de verplichting in dat men of dagelijks een aantal Tara-mantra's reciteert, of een Tara-retraite van zeven dagen doet (of drie weekend Tara retraites, die in Emst zullen plaatsvinden).

Vertaling:
Lama Zopa Rinpochee spreekt in het Engels en wordt vertaald in het Frans en Spaans. Om van deze vertaling gebruik te maken moet men een eigen FM radio en koptelefoon meenemen.

Eten en drinken:
Er wordt geen eten geserveerd bij de initiatie in Amsterdam of Emst, dus is het belangrijk een broodje of snack zelf mee te nemen. Er is wel drinken beschikbaar.

Zitten:
Er zullen zowel stoelen als matjes zijn, maar het aantal kussens is beperkt. Het meenemen van een eigen kussen is aangeraden als u niet op een stoel wilt zitten.

NB:
Alle genoemde tijden met Lama Zopa Rinpochee zijn aan verandering onderhevig en kunnen te allen tijde veranderen.

Schildering Groene Tara door Andy Weber

Voor verdere informatie:
E-mail: amsterdam@maitreya.nl of tel. 020 42 808 42 i.v.m. de Medicine Buddha Initiatie of E-mail: emst@maitreya.nl tel. 0578 661 450 i.v.m. de 21 Tara Initiatie, 25-jarig jubileum viering en de Long Life Puja voor Lama Zopa Rinpochee.

Iedereen is welkom bij de lessen van Lama Zopa Rinpochee en bij de poedja's!

HET DHARMACENTRUM

Het Dharmacentrum is een reddingsoperatie,
zoals wanneer de politie aankomt met loeiende sirenes
en wervelende helicopters – om mensen in nood te redden!
Op die manier speelt het meditatiecentrum een heel belangrijke rol
in de redding van mensen, met de veiligheidsgordel
en het reddingsvest van de Lam Rim.

Lama Zopa Rinpochee
Vertaling Berthe

Ethische gedragscode Maitreya Instituut

Met alle schandalen en problemen op het gebied van 'normen en waarden' waarmee we vandaag de dag worden geconfronteerd, is het misschien prettig voor mensen om te weten dat het Maitreya Instituut belang hecht aan het ethische gedrag van degenen die verantwoordelijkheden dragen in onze centra. De FPMT heeft hiervoor richtlijnen opgesteld en de uitgebreide versie is op de website te lezen. Hieronder volgt een document dat door de leden van het bestuur, de comités van Emst en Amsterdam, docenten en anderen is ondertekend.

Ethische richtlijnen zijn gebruikelijk in de meeste bedrijven, organisaties en overheidsinstanties. Als Dharma-organisatie dienen wij een nog hogere ethische norm te hanteren dan gewone organisaties. Het is een fundamentele verantwoordelijkheid aan onszelf en het MI-gemeenschap om een ondersteunende, harmonieuze en veilige omgeving te creëren voor Dharma-beoefening. Als we gedrag opmerken waarvan wij geloven dat het schadelijk is voor een individu of voor de gemeenschap als geheel, is het cruciaal dat we onze bezorgdheid daarover onderkennen en uiten. Hiervoor hebben wij een aparte Klachtenprocedure.

Wangedrag omvat onder andere, maar niet uitsluitend, fysiek geweld, seksuele intimidatie zoals ongewenste seksuele avances, onjuist gebruik van gemeenschapsgelden of -middelen voor persoonlijk gebruik en seksuele relaties tussen leraren en studenten. Wangedrag door hen die vertrouwensposities bekleden kan de integriteit van de gemeenschap ernstig ondermijnen. Gebruikers van het centrum kunnen erdoor gedemoraliseerd raken en hun vertrouwen in het centrum verliezen.

De vijf boeddhistische voorschriften vormen de basis voor ethiek in de FPMT-centra, waaronder het Maitreya Instituut. In het FPMT-Handboek staat te lezen:
"De mate waarin centra een Dharma-omgeving bieden is afhankelijk van de mate waarin ieder lid van de gemeenschap de Dharma een plek geeft in zijn of haar eigen leven. Daarom wordt iedereen die in een centrum woont of een centrum bezoekt geacht de vijf basisvoorschriften na te leven. De vijf voorschriften zijn: niet doden, niet stelen, geen seksueel wangedrag plegen, niet liegen, geen bedwelmende stoffen gebruiken. Onder bedwelmende stoffen vallen onder andere alcohol, drugs en tabak.

In aanvulling hierop is het volgende beleid vastgesteld:

Relaties

Seksuele relaties tussen FPMT-stafleden in gezagsposities, met name leraren en beginnende Dharma-studenten, worden sterk afgeraden en ontmoedigd, vanwege de scheve machts- en gezagsverhoudingen die inherent zijn aan dergelijke relaties. FPMT-leraren en -stafleden moeten ook zorgvuldig afzien van gedrag dat geïnterpreteerd zou kunnen worden als seksuele avances of intimidatie. Daar komt nog bij dat, zelfs als een mogelijke relatie tussen een staflid en een student anders niet ontraden zou worden, stafleden tijdens een cursus of retraite nooit seksuele avances ten opzichte van deelnemers mogen plegen.

Juiste Spraak

FPMT-leraren en -stafleden moeten goed opletten dat ze nooit roddelen over andere leraren, stafleden of studenten of deze kleineren. Ook moeten ze grof of kwetsend taalgebruik vermijden. Taal die doelbewust kwetsend of pijnlijk is, dienen we niet te gebruiken. Als we gekwetst of boos zijn, moeten we wachten voordat we reageren en ons bezinnen op het effect en het nut van onze woorden. Met name wanneer nieuwkomers of bezoekers van de centra gesprekken opvangen waarin andere leraren of studenten afgevallen worden, kan dit een negatieve invloed op hen hebben. Lastige gesprekken dienen achter gesloten deuren gevoerd te worden, ver van de openbare gedeelten van het centrum".

Als iemand de functie van leraar of een andere verantwoordelijke positie vervult, wordt zij/hij verzocht dit document te ondertekenen, als bevestiging dat zij/hij het bovenstaand heeft gelezen en ermee akkoord is. De volledige tekst van het Ethische Code document, waarin de Klachtenprocedure is opgenomen, is beschikbaar als u deze wilt lezen.

Door Paula de Wijs

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.
De cursussen die door de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden gegeven, worden direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851 of e-mail: emst@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM (ONTDEK HET BOEDDHISME)

Ontdek het boeddhisme (Discovering Buddhism) is een programma met cursussen ter introductie in het Tibetaans boeddhisme. Het is een programma dat door de FPMT is ontwikkeld en dat met name gericht is op mensen die kennis en ervaring willen opdoen m.b.t. het Tibetaans boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema's komen essentiële onderdelen van het boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema's die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht vindt één keer per maand plaats op een zaterdag. De thema's kunnen los van elkaar, als aparte onderdelen, worden gevolgd. In totaal zal de hele cursus ongeveer twee jaar in beslag nemen. Thema's zijn: de geest en zijn potentieel, leren mediteren, een overzicht van het boeddhistische pad, de spirituele leraar, dood en wedergeboorte, alles rondom karma, toevlucht in de drie Juwelen, het opzetten van een dagelijkse beoefening, samsara en nirvana, de methode om de verlichtingsgeest op te wekken, het omvormen van problemen, de wijsheid die de leegte realiseert en een introductie in tantra. Daarnaast zal aandacht worden besteed aan het doen van retraites en het uitvoeren van intensieve zuiveringsmethoden. Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme, maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en met name de praktijk van het boeddhisme. Het programma is ge start in februari 2004, maar alle onderdelen kunnen los van elkaar worden gevolgd..
De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen in Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen door zijn studenten Janny de Boer en Alex de Haan gegeven.

JE VERHOUDEN TOT EEN SPIRITUELE LERAAR (ONTDEK HET BOEDDHISME)
11 september 2004
O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan

Een spiritueel pad volgen zonder spirituele leraar is als een reis maken zonder gids. Wil je op de juiste bestemming aankomen dan is een betrouwbare en bekwame gids onontbeerlijk. Maar hoe verhoud je je eigenlijk tot een spirituele leraar? Ligt het gevaar van een sekte hier niet op de loer? Op deze zaterdag zal ingegaan worden op deze vragen en op de verschillende kwalificaties waar een spirituele leraar (en een leerling!) aan moet voldoen. Verder zullen de enorme voordelen van het je verbinden met een spirituele leraar voor je eigen spirituele ontwikkeling aan de orde komen.

Kosten:	**€ 20,- voor leden en niet-leden**
Tijd:	**zaterdag 10.00-17.00 uur**

HET WAARDEVOLLE MENSENLEVEN, STERVEN EN WEDERGEBOORTE (ONTDEK HET BOEDDHISME)
16 oktober en 13 november 2004
O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan

We bevinden ons als mens op dit moment in de meest gunstige omstandigheden om ons spiritueel te ontwikkelen. Het is daarom belangrijk dat we daarvan doordrongen zijn zodat we optimaal kunnen profiteren van deze unieke situatie. Deze gunstige situatie is tenslotte maar tijdelijk, omdat we vroeger of later zullen sterven. In het boeddhisme gaan we ervan uit dat er een nieuwe wedergeboorte zal volgen. De situatie waarin we dan terecht komen kan opnieuw gunstig zijn, maar kan ook heel ongunstig zijn voor onze spirituele groei. Gedurende twee zaterdagen zullen we ingaan op de unieke situatie waarin we ons nu bevinden, op het stervensproces en op de verschillende mogelijkheden waarin we kunnen worden wedergeboren en de invloed die we daarop kunnen uitoefenen.

Kosten:	**€ 20,- voor leden en niet-leden**
Tijd:	**zaterdag 10.00-17.00 uur**

TOEVLUCHT ZOEKEN EN VINDEN IN DE BOEDDHISTISCHE LEER (ONTDEK HET BOEDDHISME)
11 december 2004
O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan

Een toevlucht heb je nodig als je in gevaar verkeert en het is belangrijk dat, als je een toevlucht gevonden hebt, deze je ook daadwerkelijk beschermt tegen dat gevaar. Wij mensen lopen het gevaar dat we in dit leven en waarschijnlijk in volgende levens lijden zullen moeten ondergaan. We willen dat lijden koste wat kost voorkomen en daarom zoeken we toevlucht bij iemand die ons daartegen kan beschermen. Op deze zaterdag zullen we bespreken waarom de Boeddha, zijn leer en de spirituele gemeenschap van beoefenaars geschikt zijn om toevlucht in te nemen en hoe het toevlucht nemen beschermt tegen ons huidige en ons toekomstige

lijden. Aan de orde komen ook de manier om toevlucht te nemen en de adviezen die gegeven worden nadat je toevlucht hebt genomen.

Kosten: € 20,- voor leden en niet-leden
Tijd: zaterdag 10.00-17.00 uur
In overleg is er een mogelijkheid om vrijdag en/of zaterdag op het instituut te overnachten.

ZOMER LAM RIM RETRAITE

Zaterdagavond 16 juli t/m woensdagochtend 21 juli

Kosten: € 125,- voor leden
€ 140,- voor niet-leden

SUMMER PAINTING COURSE ANDY WEBER

August 5th to 15th 2004
Subject: Eight Medicine Buddhas

Andy Weber will give a painting course on the Eight Medicine Buddhas at Maitreya Institute Emst. This is a unique opportunity to study the subject 'the Eight Medicine Buddhas'and gain insight into this ancient craft under the guidance of the excellent thanka painter and artist Andy Weber. Students will explore the rich craft and learn about the deep symbolism of Tibetan iconography. For some studentes it might be a new career, for some a way of expressing themselves and for some a way of finding themselves. For older (advanced) students it will be a good opportunity to continue developing their skills. The Maitreya Institute is situated near a beautiful national park. There are many possibilities to do long walks and bicycle rides. The institute offers the conducive conditions to practice and meditate the Dharma (= teachings of Lord Buddha). It is possible to camp on the institute grounds. The meals are vegetarian. To keep the costs as low as possible, we expect from the students that they do some karma-yoga (housekeeping work). Bring your own drawing and painting materials. The course will only be conducted for more than 10 participants. For more information you can contact the Maitreya Institute Emst:

Place: Maitreya Institute Emst
Starts: 05 August 2004 at 20.00 hrs.
Ends: 15 August after lunch
Costs: € 490,- (members)
€ 550,- (non-members)
Inform.: tel: + 31 (0)578-661450

DE STADIA EN PADEN VAN TANTRA

(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Data: 17 t/m 19 september en 8 t/m 10 oktober

Deze cursus is uitsluitend toegankelijk voor studenten die de Guhyasamaja-initiatie van Geshela hebben ontvangen en de weekenden in mei en juni hebben gevolgd.

Kosten: € 104,- voor leden
€ 115,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

DE DRIE JUWELEN VAN TOEVLUCHT EN HET BOEDDHAPOTENTIEEL

(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 24 t/m 26 september, 22 t/m 24 oktober, 19 t/m 21 november.

Deze cursus is voor iedereen toegankelijk. Aan de hand van de beroemde tekst van Maitreya over het boeddhapotentieel De Altijd Voortgaande Stroom (Uttaratantra / Gyulama) zullen de eerste vier vadjra-onderwerpen worden toegelicht in drie weekenden: de drie Juwelen en het boeddhapotentieel. Het belang van de Boeddha, Dharma (leer) en Sangha (spirituele gemeenschap) en de aanleg die wij hebben om te ontwikkelen tot het hoogst mogelijke niveau van persoonlijke evolutie te ontwikkelen en zelf een boeddha te worden, zullen worden uitgelegd op een wijze die voor iedereen toegankelijk is.

Kosten: € 104,- voor leden
€ 115,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

EXTRA INTRODUCTIEWEEKEND PRAKTISCH BOEDDHISME VOOR ALLE DAGEN

Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
29 t/m 31 oktober

Kosten: € 104,- voor leden
€ 115,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

DE DRIE KAYA'S IN HET PAD BRENGEN VIA STERVEN, BARDO EN WEDERGEBOORTE

Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert
Data: 5 t/m 7 november en 3 t/m 5 december

Deze cursus is alleen toegankelijk voor beoefenaars van Hoogste Yoga Tantra. Als men de Paden en Stadia van Tantra-cursus niet heeft gevolgd is ruim tevoren persoonlijke toestemming van Geshela nodig om te kunnen deelnemen.

Kosten: € 104,- voor leden
€ 115,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

Andy Weber en Geshe Sonam Gyaltsen.

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM: PRESENTING THE PATH

Mondays 20.00 – 21.30
Sep 13, 20, 27, Oct 4, 11
Cost: € 37,50

This course offers students a complete overview of the entire spiritual path taught by the Buddha and arranged in Tibet into a logical progression making it easy to understand and practice. Everything the Buddha taught is presented in the correct sequence for developing the individual human mind. Known in Tibet as the steps on the path to Enlightenment (lam.rim), this genre of teaching is found in every major Tibetan Buddhist tradition and experience has shown it to be perfectly suited to the spiritual seeker today. This course offers explanation, meditation, question and answer and discussion.

DISCOVERING BUDDHISM: INTRODUCTION TO TANTRA

Mondays 20.00 – 21.30
Oct 25, Nov 1, 8, 15, 22, 29
Cost: € 45,-

Do you have questions about tantra? Explore the methods and concepts of the Tibetan Buddhist tantric tradition in a practical, experiential course. An overview of this difficult and often misunderstood subject will be presented through talks, meditation and discussion in an accessible and non-technical way. This course is suitable for beginners; no prerequisites are absolutely required, however, some previous lam.rim experience (Presenting the Path in September and October 2004) is suggested.

SPECIAL INTEGRATION PRACTICE NIGHTS

Monday 20.00 – 21.30
Dec 6
Cost: € 7,50

Purification and prostrations. We are all prey to bad moods, negative emotions, and generally unwholesome actions in our lives. These habitual patterns of behaviour leave on our mindstreams karmic imprints that accumulate through time, and later ripen as negative thought patterns and unskilful responses to our life experiences, ultimately bringing us dissatisfaction and suffering. But we shouldn't despair, because there is hope. Just as the rain washes the dust from the sky, leaving it fresh and clear, the Buddha's clear and comprehensive purification methods wash away negativities of body, speech and mind. Tonight we shall look at how to do this.

ACCUMULATION AND OFFERINGS

Dec 13
Cost: € 7,50

Just as great strength is needed to carry a heavy load, a great amount of positive energy is needed to benefit others. Accumulating this positive energy, or merit, is dependent upon making offerings. In this evening we will discuss the various types of offerings including the Mandala offering.

BUDDHIST STUDY COURSE: ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS

Tuesdays 20.00 – 21.30
Sep 14 – Dec 14 (except Oct 19)
Cost: € 6,50 (per class)

"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world."
The teaching on the bodhisattva's deeds is based on Shantideva's inspirational verses on Mahayana aspiration and practice, composed more than a thousand years ago and still widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings. This highest of motivations lies at the heart of this text, which ranges in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, up to the most refined discussion of ultimate truth. Due to its authenticity and relevance for everyday life, this classic is probably cited more often in teachings by Tibetan Buddhist masters than any other Buddhist scripture. You may join at any time.

WEEKEND COURSES

MEDICINE BUDDHA RETREAT

Sep 25 & 26
09.00 – 17.00
Cost: € 40,-

Following the Great Medicine Buddha initiation offered by Lama Zopa Rinpoche in August, this weekend retreat will help to familiarise students with the Medicine Buddha practice.

ESTABLISHING A DAILY PRACTICE

Oct 30 & 31
09.00 – 17.00
Cost: € 40,-

The main purpose of meditation is to care for the mind. By gaining control over the mind the root of all suffering can be severed completely, and one can gain the ability to liberate others by first obtaining omniscience oneself. To do this we need a good understanding of the role of meditation, how to ascertain the object and purpose of each meditation one engages in and its relation to other topics of meditation on the spiritual path.

DEATH AND REBIRTH

Nov 27 & 28
09.00 – 17.00
Cost: € 40,-

Explore the process of death and rebirth and its impact on how we live our lives. Be guided in skilful reflection on the meaning of death and what to expect at the near-death time. In this way, fulfil your purpose in life, resolve conflicts, and develop the skills to help both yourself and others at the time of death.

PUBLIC TALKS

WEDNESDAYS 20.00 – 21.30
Cost: € 7,50

EVERY START IS DIFFICULT

Oct 6

Conception, birth and the first steps. Where do we come from and why is it that, even within the same family, one child is not the same as the other? A child learns quickly that it exist in a big world which continually changes. A child needs security and familiarity but also experiences that the world isn't a beautiful fairytale.

GROWING UP AND RAISING CHILDREN

Nov 3

Raising children is definitely not easy, and growing up is just as difficult. It's constantly necessary to make choices which will have a big effect on (determine things for) the rest of our lives. Do we give direction to our lives or just take things as they come? What do we do when the world turns out to be different from the way we thought it was?

HEALTHY RELATIONSHIPS AND FRIENDSHIPS

Dec 1

In which way are we related to others? What are the possibilities and pitfalls of relationships and friendship and how do we develop a healthy relationship with ourself and others? Is love the most beautiful thing there is?
What is meant by "love" in Buddhism?

MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

Cost: € 2,50 per class
(10 class card € 22,00)

GUIDED MEDITATION

Mondays 19.00-19.45
Wednesdays 19.00 – 19.45

The word "meditation" means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind utilising concentration, analytical and visualisation techniques.

POEDJA'S (ENG: PUJAS)

Poedja's zijn offerande ceremonies waarbij gebeden worden gereciteerd die, omdat ze met een groep worden gedaan, een krachtige energie hebben en weldadig zijn voor de geest. Er worden bloemen, voedsel, kaarsen en wierook geofferd. Iedereen kan aan de poedja's deelnemen. Voor informatie over tijden neem contact op met de receptie.
For information on times, please contact the reception.

GURU PUJA

An offering to our Spiritual Guides
Sep 23, Oct 8, 23, Nov 4 Lha Bab Duchen, 21, Dec 7

TARA PUJA

Sep 22, 28 / Oct 21, 27 / Nov 19,26 / Dec 19

MEDICINE BUDDHA PUJA

Sep 14, Oct 14, Nov 12, Dec11

EVENEMENTEN

LAMA ZOPA RINPOCHEE

Spiritueel hoofd van M.I. geeft op 21 en 22 augustus een Medicijn Boeddha Initiatie in Amsterdam. Meer informatie op pagina 14 van dit magazine.

LEZING

Door Geshe Sonam Gyaltsen
Zaterdag 16 oktober
Tijd: 14.00 – 15.30 uur
Kosten: € 8,-

"Al het geluk in deze wereld komt voort uit het denken aan anderen en al het lijden komt voort uit zelfgerichtheid", zei de Indiase wijsgeer Shantideva. In onze maatschappij lijkt dit een onzinnige en onrealistische stelling, tegenovergesteld aan hoe de meeste mensen hun geluk zoeken. Het blijkt echter dat de meeste mensen hun leven pas echt zinvol vinden als ze iets voor anderen kunnen betekenen. Hoewel we onszelf 'van nature' centraal stellen biedt het boeddhisme methoden deze neiging in te dammen.

YOGA LESSEN

ZWANGERSCHAPSYOGA

O.lv. Frances Walker
Dinsdagochtend 10.00 – 11.30 uur
7 september t/m 14 december (muv 19 oktober)
Kosten: € 9,- per les

Voor aanmelding, info en betalingen direct contact met Frances: 06-25065249

YOGA, ADEM EN BEWUSTWORDING

o.l.v. Nellie van der Horst
Woensdagavond
20.30 – 21.45 uur
8 september t/m 15 december (muv 20 oktober)
Kosten: € 112,- (14 lessen)

Yoga is zeker verbonden met het soepel maken van spieren en gewrichten evenals ntspanning, maar het gaat bij deze lessen toch vooral om bewustwording. Door op een bewuste manier met lichaam, adem en spanning om te gaan schep je ruimte voor jezelf waardoor je tot meer innerlijke rust en evenwicht kunt komen.

Voor aanmelding, info en betalingen direct contact met Nellie: 020-6253119

N.B. Neem contact op met de receptie van het Maitreya Instituut voor andere yogalessen die aangeboden worden door externe leraren.

BOEDDHISME IN BEELD
TIBETAN PAINTING TECHNIQUES II
WORKSHOP WITH ANDY WEBER

Friday evening 19 November
20.00 - 22.00 Slideshow
(essential for new students)
Cost: € 10,-

Saturday and Sunday 20 & 21 November 10.00 – 17.00
Cost: € 80,-
Evening and weekend: € 85,-
Maximum number of students: 20

Students will learn about offerings to the Buddhas and the deities as well as various painting techniques. These will include preparing a canvas for painting and the preparation of gold for use in painting. Suitable for both beginners and advanced students.

TEKENMIDDAGEN
olv Carmen Mensink
zaterdag 18 sept, 16 okt, 11 dec
Tijd: 12.00 – 17.00 uur
Kosten: € 7,50 per middag, kinderen € 3,75

De tekenmiddag is er om in alle rust en gestimuleerd door de groep met boeddhistische tekeningen en thangka's bezig te zijn. De middagen worden begeleid door Carmen Mensink, leerlinge van de bekende thangka-schilder Andy Weber. Deze middag is uitermate geschikt voor beginners die wat meer willen weten van de boeddhistische kunst. Je kunt dus onder begeleiding een boeddha tekenen, aspecten van het landschap van een thangka (zoals wolken, water, rotsen en bloemen) of bijvoorbeeld de 8 gelukssymbolen. Mensen die al langer cursussen bij Andy Weber volgen hebben natuurlijk alle ruimte om aan eigen werk te werken. Voor het materiaal moet je zelf zorgen, de benodigdheden zijn: papier (minimaal A3), een lineaal, een potlood HB of (bij voorkeur) een vulpotlood HBm dikte 0,5 mm en een gum.

BOEDDHISME EN DE JEUGD

De "Pad-Vinders": van 9 – 14 jaar
o.l.v. Paul Baas
zaterdag 18 sept, 9 okt, 6 nov, 18 dec
Tijd: 10.30 –12.30 uur
Kosten: € 2,50 per persoon

Op deze 4 zaterdagen gaat Paul Baas werken met "pad-vinders" van 9 -14 jaar.

De bedoeling is:

- Het bespreken van onderwerpen en thema's die in het boeddhisme voorkomen
- Kennismaken met een Tibetaanse boeddhistisch centrum
- Het luisteren naar verhalen
- Het doen van
  * Bewustzijnsoefeningen
  * Meditaties
  * Kunstzinnige activiteiten

Onderwerpen zijn:
Hoe kan ik betekenis geven aan mijn leven – hoe werkt de geest – mijn kostbare aanwezigheid – geboren worden, ouder worden, ziekte en dood – verandering – oorzaak en gevolg – compassie en altruïsme – vrijgevigheid – de vriendelijkheid van de ander – zuiveren – constructieve handelingen – het ik – onderlinge afhankelijkheid – openen – gelijkmoedigheid – gedrag

Paul Baas (54 jaar) is sinds 1979 geïnspireerd door het boeddhisme en hij is nog wat langer werkzaam in het onderwijs.
Het laatste jaar is hij begonnen met lesgeven aan de hoogste klassen van het basisonderwijs in het Maitreya Instituut te Amsterdam. Hierbij maken de klassen kennis met het meditatiecentrum en met het boeddhisme. Paul voelt zich erg geïnspireerd door de enthousiaste reacties van de jongeren, ouders, en de leerkrachten!

TIBETAANSE TAALLES
O.l.v. Tsewang Namgyal en Marco Roos

Door ervaring weten we dat mensen om verschillende redenen het Tibetaans willen leren. Sommigen willen vooral leren spreken omdat zij naar Tibet gaan of sponsorkinderen willen opzoeken. Anderen willen (ook) leren lezen en schrijven en nog anderen willen Dharma-teksten vertalen.
Kosten:
7 lessen van 1 serie € 105,-
Bij volgen van 2 series tegelijkertijd samen € 160,-
Data: Vrijdag 17 sept, 1, 15 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec.

MANTRA - ROLLEN
O.l.v. Ven. Konchog Phuntsog (Ven.Jan Bijman) en Marvin de Hont
Zaterdag 18 sept, 2, 16 en 30 okt, 13 en 27 nov, 11 dec
Tijd: 10.30 – 13.30 uur
Deelname gratis

Offergaven prachtig gerangschikt in Maitreya Instituut Amsterdam.

Programma najaar Maitreya Groningen

DE PRESENTATIE VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING

Cursus Discovering Buddhism met een introductie door Ven. Kaye Miner

In de cursus 'Discovering Buddhism' komen 14 kernonderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme aan bod. De cursus is het resultaat van de wereldwijde inspanningen van docenten en programmacoördinatoren van de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition' (FPMT) en geeft een grondige basis in de beoefening van het Mahayana Boeddhisme. De eerste twee onderwerpen 'Geest en zijn potentie' en 'Mediteren, hoe doe je dat?' zijn behandeld op acht woensdagavonden en een verdiepingsmiddag in de eerste helft van 2004. In september wordt gestart met het derde onderwerp: De presentatie van het pad naar de verlichting.

WAT MOETEN WE ERVOOR DOEN OM NET ALS PRINS SIDDHARTA DE VERLICHTING TE BEREIKEN EN BOEDDHA TE WORDEN?

15 september 2004,
19.30 – 21.00 uur
Introductie door Ven. Kaye Miner

Eerwaarde Kaye Miner is Australische van geboorte. Voordat ze in 1990 tot non werd gewijd had ze jarenlang les van Lama Zopa Rinpochee, de befaamde grondlegger van de FPMT. T/m 1995 werkte ze als spiritueel coördinator van het Tara Institute in Melbourne en gaf ze ook les op andere Tibetaans boeddhistische centra in Australië. Op verzoek van Lama Zopa kwam ze in 1996 naar Nederland, om spiritueel programmacoördinator en leraar te worden op het Maitreya Instituut in Amsterdam. Sinds 1 januari 2003 is ze directeur van het Maitreya Instituut in Emst. Ven. Kaye Miner geeft les in eenvoudig en begrijpelijk Engels. Ze gebruikt veel aansprekende voorbeelden en anekdotes, vaak uit haar eigen leven. Desgewenst kan haar les worden vertaald in het Nederlands.

EEN OVERZICHT VAN HET BOEDDHISTISCHE PAD NAAR DE VERLICHTING.

22 september / 29 september / 6 oktober / 13 oktober
19.30 – 21/21.30 uur
Cursus (met meditaties) door Jacoba Postma

Plaats: Theater Benjamin, Violenstraat 4, Groningen (aanbellen bij Foyer)
Kosten:
Introductie door Ven. Kaye Miner: **€ 7 (ook toegankelijk voor mensen die niet deelnemen aan de cursus)**
Cursus: **€ 37,50 (inclusief lesmateriaal)**
Aanmelden: **groningen@maitreya.nl (of 050–3091257).**
Alle onderwerpen zijn los te volgen, dus aanmelden is nog mogelijk!

N.B. Introductie vierde onderwerp (Het belang en de rol van spirituele leraren): 27 oktober 2004. De cursusdata voor dit onderwerp zullen nader bekend worden gemaakt.

GESHE SONAM GYALTSEN OVER DE KRACHT VAN DE GEEST

Hoe ga je om met ontevredenheid, frustratie, depressie en verdriet en hoe creëer je geluk?
14 november 2004, 14.00-16.00 uur
(Plaats wordt nader bekend gemaakt).

Geshe Sonam Gyaltsen is sinds 1992 de vaste leraar van het Maitreya Instituut in Emst. In 1947 werd hij op 6-jarige leeftijd tot monnik gewijd in de Kloosteruniversiteit Ganden in Tibet. Tijdens de Chinese invasie in 1959 vluchtte hij naar India waar hij zijn studie voortzette. Hij behaalde de Geshe Lharampagraad en werd benoemd tot professor in de boeddhistische filosofie aan het Central Institute for Buddhist Studies te Leh (Ladakh, India). Zijn lezing wordt in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

Dit programma wordt georganiseerd door de Studiegroep Maitreya Groningen. De Studiegroep maakt deel uit van het Maitreya Instituut, dat centra heeft in Emst (bij Epe) en in Amsterdam. Het Maitreya Instituut (MI) heeft zich ten doel gesteld de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het MI zich op het boeddhisme zoals dat in Tibet heeft bestaan, met name op de Gelugschool van Lama Tsong Khapa (1357–1419), waartoe ook Z.H. de Dalai Lama behoort. Het MI is een van de vele centra van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) over de hele wereld. De Mahayana-traditie staat voor bevordering van het welzijn van alle levende wezens. Het MI werkt zonder winstoogmerk; met het bedrag dat je betaalt voor deelname aan lezingen en/of lessen worden de kosten voor zaalhuur, publiciteit, e.d. gedekt.

Studiegroep Maitreya Groningen
Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen
E. groningen@maitreya.nl
T. 050-3091257

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen.

Overzicht kalender
van juli t/m december 2004

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

J U L I

06 (19) Verjaardag van Z.H. de Dalai Lama
12 (25) Offerande aan de spirituele leraren
17 (30) Offerande aan de Medicijn Boeddha
21 (04) Herdenking eerste onderricht van Boeddha Shakyamoeni
25 (08) Wassende maan Tara-offerande
27 (10) Offerande aan de spirituele leraren
31 (15) Volle maan Tara-offerande

A U G U S T U S

10 (25) Offerande aan de spirituele leraren
15 (30) Offerande aan de Medicijn Boeddha
23 (08) Wassende maan Tara-offerande
25 (10) Offerande aan de spirituele leraren
30 (15) Volle maan Tara-offerande, herdenking van de wonderen van de Boeddha

S E P T E M B E R

09 (25) Offerande aan de spirituele leraren
14 (30) Offerande aan de Medicijn Boeddha
22 (08) Wassende maan Tara-offerande
23 (10) Offerande aan de spirituele leraren
28 (15) Volle maan Tara-offerande

O K T O B E R

08 (25) Offerande aan de spirituele leraren
14 (30) Offerande aan de Medicijn Boeddha
21 (08) Wassende maan Tara-offerande
23 (10) Offerande aan de spirituele leraren
27 (15) Volle maan Tara-offerande

N O V E M B E R

04 (22) Terugkeer van de Boeddha vanuit de hemel
07 (25) Offerande aan de spirituele leraren
12 (30) Offerande aan de Medicijn Boeddha
19 (08) Wassende maan Tara-offerande
21 (10) Offerande aan de spirituele leraren
26 (15) Volle maan Tara-offerande

D E C E M B E R

07 (25) Offerande aan de spirituele leraren en Lama Tsong Khapa dag
11 (29) Offerande aan de Medicijn Boeddha
19 (08) Wassende maan Tara-offerande
21 (10) Offerande aan de spirituele leraren
26 (15) Volle maan Tara-offerande

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 , Amsterdam: 020 - 428084.

Verslag zesde tienerweekend

Tom Uhl

Het thema was: Ik voel me rot, wat nu? Dit jaar viel het tienerweekend samen met Losar, het Tibetaanse nieuwjaar. Het was een beetje raar om op zo'n feestelijke dag als onderwerp te nemen: ik voel me rot. Maar het pakte goed uit. We hebben met ons allen veel plezier gehad, ondanks de moeilijke thema's die aan bod kwamen. Op vrijdagavond om 19.30 uur werd begonnen met een offerande aan de Medicijnboeddha en het maken van prachtige offerschalen met heerlijkheden om aan de Boeddha aan te bieden. Zaterdagmorgen werd begonnen met ieder een motivatie voor het komende jaar uit te spreken, een wens voor onszelf, voor onze familie, voor de wereld en daarna nieuwjaarsgebeden en het aanbieden van een kata, thee en zoete rijst aan de ZH de Dalai Lama. Daarna zoete rijst en thee in de gompa. Vervolgens ontbijt.

Na het ontbijt hielden we een rondegesprek met als thema: wat waren je grootste succes en probleem van dit jaar en welke oplossingen geeft de Boeddha aan. De verdere dag gingen we hier op verschillende manieren mee om, door meditatie en door spel. De hulpmiddelen die wij gebruikten voor het thema waren: zitten op een ballon (leren ademen in de buik), met citroenen lekkere limonade maken (zie je problemen in een ander licht), ga niet in de modder roeren (ga niet zitten malen over je problemen), vuur maken (schrijf je probleem op een papier en werp dat in het vuur, zodat je opnieuw kan beginnen), toneelspel: 2 personen spelen een scène, een persoon neemt het spel van de ene speler over, maar maakt er een ander spel van. We deden eerst een ademhalingsmeditatie van het loslaten, daarna een visualisatie van de Boeddha (Shakyamoeni met goudgeel licht of de Medicijnboeddha met blauw licht) in een heldere ruimte, die licht naar binnen doet stralen (10 à 15 minuten). Verder was er ontspanning (tafeltennis, wandelen over het meditatiepad, voetbal, fietsen) en karmayoga (met aandacht afwassen, zelf bed afhalen enzovoort).

Er waren 5 tieners die voor het eerst kwamen en 7 tieners van de vorige weekenden, waaronder de kinderen van de fantastische koks die voor ons kookten.

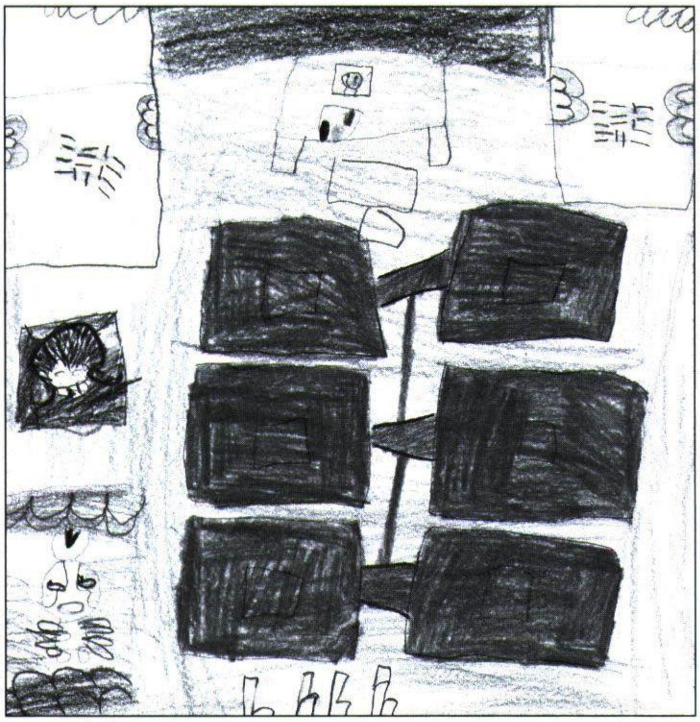
Na het ontbijt op zondag begonnen we met de zonnegroet, waarna een ademhalingsmeditatie met een motivatie over liefde, vrede en mededogen. Verder was er uitleg over de 4 Edele Waarheden. Daarna werden buiten de kleurige vlaggetjes opgehangen, die door een van de tieners, die op een binnenschipperschool zit, aan elkaar waren geknoopt. Dat was het moment waarop de journaliste van de BOS arriveerde die een aantal tieners interviewde voor een radiouitzending, op 6 maart voor de BOS radio. De tieners gaven aan dat ze beslist van plan waren de volgende keer weer te komen. Als afsluiting bliezen we elk, inclusief de journaliste, een ballon op die onze zelfkoestering voorstelde en die knapten we met veel plezier kapot. Daarna werd snoep verdeeld en ging iedereen tevreden weer naar huis, de ruimte schoon achterlatend.

Als speciale gast was er een schrijver, Martin Olden, die voorlas uit eigen werk: Psychothom. Het boek sloot erg aan bij het thema van dit weekend. Het gaat over een jongen van 12 jaar (dus met pubergedachten) die alleen met zijn moeder woonde. Zijn moeder gaat er psychisch onderdoor nadat haar man door een auto-ongeluk om het leven is gekomen en de jongen begint steeds meer voor haar te zorgen. Uiteindelijk gaat de moeder dood en Thom vlucht naar de straten van Amsterdam, omdat hij bang is in een kindertehuis terecht te komen. Daar wordt hij, na een aantal bange weken op straat, gevonden door Rijk, een alleenstaande man van middelbare leeftijd die het beste met hem voor heeft. Deze man is gescheiden en heeft twee kinderen die bij hun moeder wonen. Hij is psycholoog, maar hij verdient zijn geld als muzikant. In zijn vrije tijd schrijft hij een boek over psychologie. Zo leren we tussen de belevenissen van deze twee door, over de verschillende psychologische stromingen en hoe die Thom kunnen helpen om uit zijn impasse te komen. Het boek gaat over acceptatie en hulpmiddelen.

Ook namens Euf Kerlen, Koosje van der Kolk

Tom Uhl

Lagere schoolklassen in MI Amsterdam



Vorig jaar heeft tijdens de retraite in Toulouse een ontmoeting plaatsgevonden tussen een groep "Nederlanders" en Lama Zopa. Lama Zopa ging in op vragen rond Universele Educatie (UE). Daarna heeft zich in Nederland een groep geformeerd die een aantal keren bij elkaar is geweest om te onderzoeken hoe Universele Educatie een plek kan krijgen in Nederland.

Begin dit jaar heeft de initiatiefgroep "Amsterdam met Hart en Ziel" contact gezocht met het Maitreya Instituut met de vraag of er een mogelijkheid is voor de hoogste klassen van het basisonderwijs om de gompa te bezoeken en met het boeddhisme kennis te maken.

Vanaf die tijd zijn er 5 lagere schoolklassen geweest. Het waren zeer verschillende groepen kinderen. Klassen die met een project Boeddhisme bezig waren, dat kon je merken aan de vragen, een klas met veel islamitisch en christelijk opgevoede kinderen, en een klas met zeer moeilijk lerende kinderen.

De kinderen komen allemaal enthousiast de gompa binnen en gaan direct op de kussentjes zitten. Na een korte kennismaking doen we een ademhalingsoefening van enkele minuten. Daarna worden een aantal boeddhistische thema's behandeld, bijvoorbeeld de vriendelijkheid van de moeder, vrijgevigheid, karma, reïncarnatie, en dergelijke. Daarna volgen vragen die meestal over de gompa gaan.

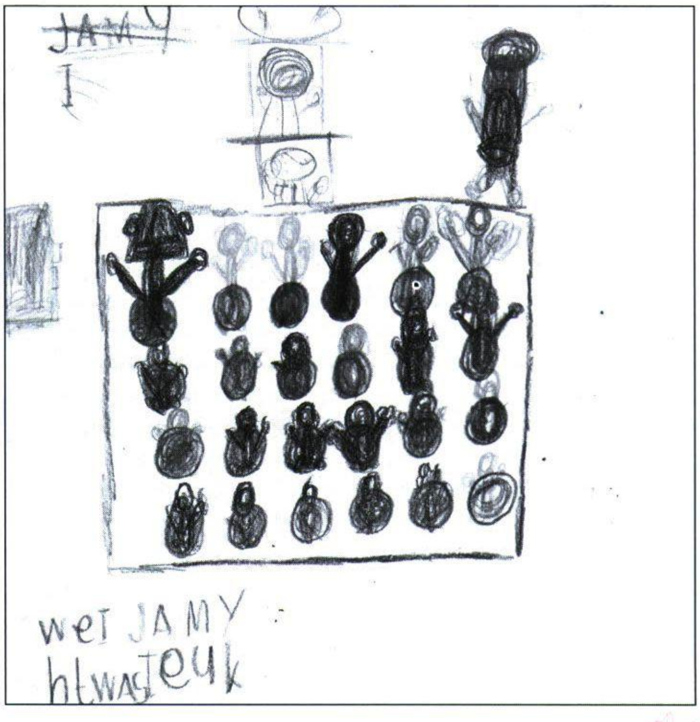
Tussendoor staat het leven van de Boeddha centraal. De ontmoeting van Siddhartha, die voor het eerst in de bewoonde wereld komt, is het verhaal dat verteld wordt.

Na een korte pauze met limonade en koek wordt in een ander lokaal een tekenles gegeven: mandala tekenen (inkleuren) en/of een eerste les in thangka tekenen, ofwel het overbrengen van een boeddhahoofd naar een ander blad in dezelfde grootte of twee maal zo groot.

De lessen duren ongeveer anderhalf uur. Tot nu toe zijn de meningen erg enthousiast. De kinderen en begeleiders reageren zeer positief en ze gaan met een goed gevoel naar huis.

Paul Baas

Paul Baas ontvangt de groepen. Hij is leraar op een Vrije School. Hij vindt de bezoeken van de klassen inspirerend en leerzaam.



Boeddhistische relikwieën naar MI Amsterdam

Op zaterdag 31 juli en zondag 1 augustus zal een unieke collectie relikwieën te zien zijn in het Maitreya Instituut aan de Brouwersgracht 157 te Amsterdam. De bijzondere voorwerpen zijn onder meer afkomstig van de historische boeddha Shakyamoeni en andere boeddhistische heiligen en zijn nog nooit eerder in ons land tentoongesteld. De relikwieën zijn eeuwenlang van generatie op generatie doorgegeven door boeddhistische geestelijken en werden aan Lama Zopa Rinpochee geschonken om later geplaatst te worden in het reusachtige beeld van de boeddha Maitreya, dat in India wordt gebouwd. Dit is de eerste keer dat ze in ons land bezichtigd kunnen worden.

De relikwieën zijn afkomstig van onder meer Boeddha Kasyapa (de voorganger van de historische boeddha Shakyamoeni), Shakyamoeni Boeddha, zijn leerlingen Ananda, Sharipoetra en Maudgalyana, de Indiase meesters Nagarjuna en Atisha en de Tibetaanse heiligen Yeshe Tsogyal, Milarepa, Dje Tsong Khapa en Z.H. de eerste Karmapa. Daarnaast bevat de collectie relikwieën van boeddhistische meesters uit de Theravada en andere tradities. Alleen al het zien van de relikwieën heeft een positieve uitwerking op de geest en ze maken een grote indruk op mensen die de collectie in het buitenland al bezochten. Behalve enkele tanden en botten van de grote meesters bevat de collectie ook op parels lijkende overblijfselen, die vaak worden gevonden nadat het lichaam van overleden boeddhistische meesters is gecremeerd. Deze zeldzame verschijnselen zijn het resultaat van de spirituele realisaties van die meesters.
In Mongolië, waar de relikwieën nu zijn, werd het vliegtuig waarmee deze kostbaarheden, die samen met Lama Zopa Rinpochee reisden, door o.a. de vrouw van de Eerste Minister, de Minister van Buitenlandse Zaken en andere kabinetsleden verwelkomd. Ze kregen een politie escorte naar de stad. Op de eerste dag dat ze tentoongesteld werden bezochten bijna 4.000 mensen de relikwieën die door 30 politiemensen werden bewaakt.

Maitreya Project

In de boeddhistische traditie worden religieuze gebouwen, stoepa's en beelden gevuld met heilige objecten. Het komt echter maar hoogst zelden voor dat deze voorwerpen ook kunnen worden bezichtigd door het publiek. Het is dan ook uniek dat deze voorwerpen, die in 2008 in het hart van het beeld worden geplaatst, nu voor ons te zien zijn.
Het bronzen beeld, dat verrijst in de heilige plaats Kushinagar, zal 152 meter hoog zijn. De boeddhafiguur Maitreya symboliseert liefde en is de toekomstige opvolger van de historische boeddha Shakyamoeni. Het beeld is erop gebouwd om minstens 1000 jaar overeind te kunnen blijven.

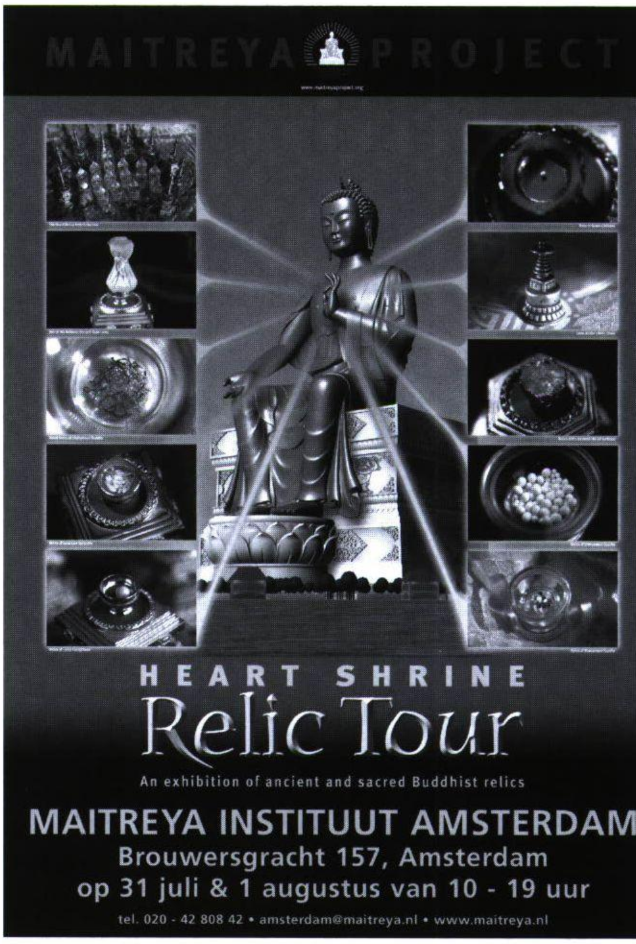
Amsterdam

De entree is gratis. Wel is het mogelijk ter plekke een donatie aan het Maitreya Project te doen.
Te zien op 31 juli en 1 augustus van 10.00 – 19.00 uur in het Maitreya Instituut, Brouwersgracht 157 te Amsterdam.

Emst

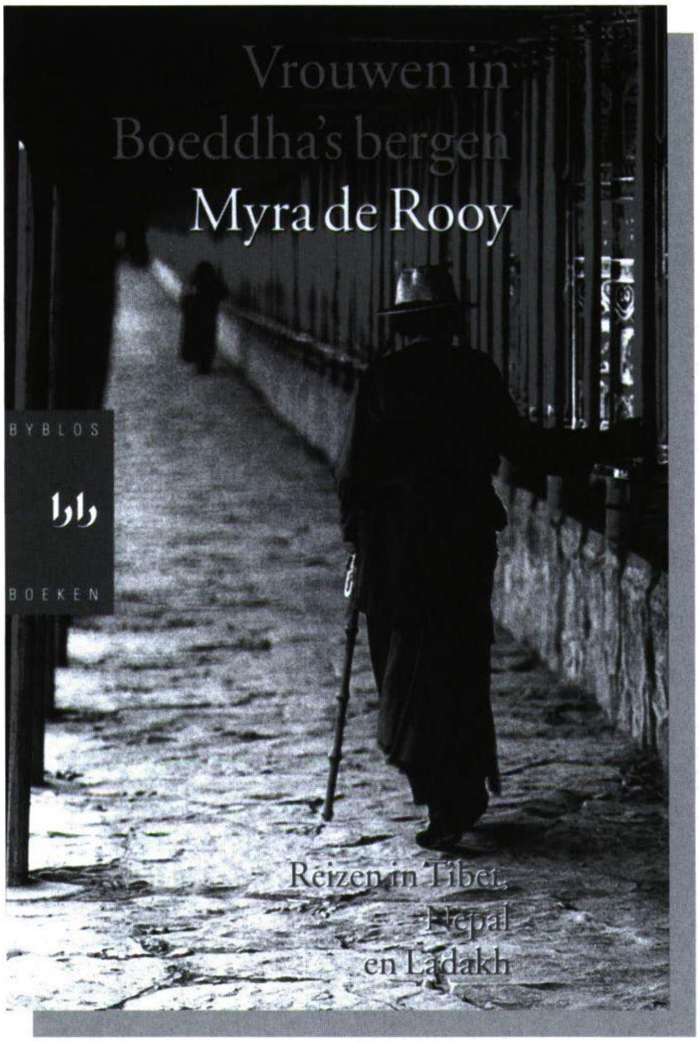
Wij willen graag dat Emst ook gezegend wordt door deze bijzondere relikwieën, maaar op dit ogenblik weten wij nog niet of dit mogelijk zal zijn. Alles is afhankelijk van het verdere reisschema van de relikwieën. Via de email zullen mensen op de hoogte gesteld kunnen worden van de verdere onwikkelingen.

Door Paula de Wijs



Boek bespreking

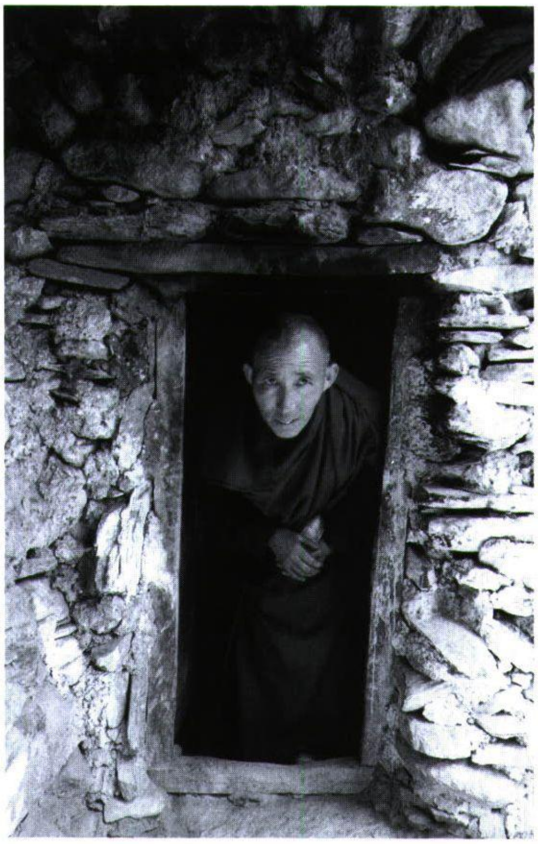
VROUWEN IN BOEDDHA'S BERGEN
door Myra de Rooy
Reizen in Tibet, Nepal en Ladakh
Uitgeverij Byblos Boeken



Geschreven als een reisverslag en mede bedoeld als verwerkingsproces na het overlijden van haar geliefde Hans, is dit boek vooral een indrukwekkend verslag van de moed, kracht, inzet en religiositeit van vrouwen en in het bijzonder die van nonnen.
Maar dit boek beschrijft meer. Ruwweg kun je dit onderverdelen in:
1. De tochten door de bergen 2. Het religieuze leven van nonnen 3. Tibet en de Chinese onderdrukking.
Het gemakkelijk lezende boek bestaat voor een groot gedeelte uit gesprekken met de mensen die de schrijfster op haar tochten ontmoette, meestal waren dat nonnen.

De tochten door de bergen
Doordat de schrijfster bergbeklimster is, vinden we op haar tochten, voornamelijk door Tibet en Ladakh, veel beschrijvingen van boeiende landschappen, waaraan vaak legenden verbonden zijn, religieuze monumenten, plekken met een religeuze betekenis, zoals pelgrimstochten naar de heilige berg Kailash of plekken waar grote Tibetaanse yogi's en yogini's gemediteerd hebben zoals Padmasambhava, Yeshe Tsogyal, Lama Tsong-Khapa, Machig Ladron, gevolgd door een korte levensbeschrijving. Ook het leven van de 'gewone' inwoner wordt beschreven en zo krijgen we een kijkje in de keuken, er komt ook veel eten en drinken in het boek voor, dankzij de enorme gastvrijheid van de bevolking, maar ook alle andere aspecten van hun leven zoals een bruiloft, open lucht-begrafenissen, kledij, levensonderhoud en uiteraard hun leven dat verweven is met het boeddhisme en zijn rituelen.
Ook komen we op haar tochten in Pakistan terecht en vindt er een gesprek plaats met een moslima over onder andere haar positie als vrouw en een ontmoeting met guerrillastrijders in Kashmir en worden de Tibetaanse nederzettingen in Dehli en Dharamsala bezocht.
In het boek wordt veel aandacht besteed aan de positie van nonnen, maar er staat ook een interessante beschrijving in van de verbetering van de positie van de gewone vrouw in Ladakh.
Dolma Tsering is directrice van de Vrouwenalliantie van Ladakh, een organisatie die meer dan 5000 leden telt en in elk dorp actief is. De positie van de vrouw, die vroeger zelfbewust en vaak zelfstandig was, verslechterde sterk door de geldeconomie. Mannen trokken naar de stad voor onderwijs en banen en de vrouwen bleven achter op de boerderij. Ze kregen een grotere werklast en werden minder bij de besluitvorming betrokken. Er werd op hun werk neergekeken. Dolma zoekt deze vrouwen op en laat zien dat hun werk niet minderwaardig is. De vrouwen volgden bijeenkomsten en cursussen en verkopen nu hun traditionele producten aan de Alliantie en aan toeristen. Nu er geld in het laatje komt, hebben de mannen hun aanvankelijke weerstand laten varen. Omdat de schrijfster deze landen meerdere malen bezocht heeft tussen 1986 en 2002 laat zij de veranderingen zien tussen toen en nu.

Het religieuze leven van de nonnen
Er worden veel nonnenkloosters bezocht speciaal in Ladakh, maar ook in Tibet en India.
In Ladakh en India is er veel vooruitgang geboekt. Het verschil wordt meestal gemaakt door een enkele persoon, meestal een non, maar ook een monnik en een geshe die ervoor zorgen dat er een nonnenklooster of gemeenschap komt. Vaak is zo'n persoon dan naast non of monnik, leraar, sociaal werker, boekhouder, fondsenwerver en architect, buiten de zorg die deze draagt voor voedsel, kleding en onderwijs. De financiële draagkracht komt veelal voort uit buitenlandse sponsering, de dorpen, familie en soms vanuit de overheid.



De jonge nonnen krijgen naast religieus onderricht les in talen en wiskunde. Ook zijn er programmaonderdelen om nonnen mondiger te maken. Het ene kloosterhoofd juicht het toe dat ze zelfvoorzienend worden en werken voor het welzijn van anderen in onderwijs en medische zorg. Het andere zegt dat een wereld leven en religie niet samengaan. Door het boek heen wordt er ook een interessante discussie gevoerd over de positie en mogelijkheden van de monnik en non en van man en vrouw.
Inspirerend is het om te lezen dat veel nonnen zodra zij zelf een goede religieuze opleiding hebben, daarna het liefst hun kennis delen met hun mede zusters en lerares worden, ook al gaat dit voorlopig ten koste van hun eigen studie en meditatie.
Wat het boek ook laat zien is het schrille contrast tussen de non van vroeger en nu. Waar de non van nu doorgaans een comfortabel leven leidt met onder andere televisie, computer en telefoon, een goede medische voorziening en in sommige gevallen zelfs een auto rijdt, kan ze bovendien het boeddhisme bestuderen en zelfs geshe worden, terwijl ze vroeger in een onderschikte positie verkeerde. Daarbij had ze slechte leefomstandigheden en geen religieus onderricht. Er moest voortdurend op het land en binnenshuis gewerkt worden, voor familie en monniken. Als non leefden ze celibatair, maar hun verantwoordelijkheden en taken leken meer op die binnen een huwelijk: de trouwe echtgenote die voor haar man zorgt. Het soort leven waar ze nu juist niet voor kozen.
Ook laat het boek de achtergronden zien, waarom meisjes non worden, de verschillen daarin van vroeger en nu en wat er cultureel op de achtergrond meespeelde en speelt. Gelukkig is er veel veranderd, waardoor er in de nabije toekomst grote vrouwelijke leraren zullen zijn.

Tibet en de Chinese onderdrukking

De 71-jarige Dolkar vertelt enkele hoofdstukken lang over haar leven in Tibet. Het is niet alleen haar levensverhaal van voor de bezetting, maar ook een indringend ooggetuige verslag van de opstand en daarna. Vooral de periode tijdens de culturele revolutie tussen '69 en '79 is de zwaarste tijd voor de Tibetanen. Veel werken, weinig eten. Altijd bang, bijeenkomsten waar je naar toe moest om je familie en religie af te zweren, gehersenspoeld worden. Kloosters vernietigd in dorpen en steden. Geschriften verbrand. Een poging om Tibets verleden volledig uit te wissen. In '83 krijgt zij toestemming haar broer in India te bezoeken en blijft in India. Bij het zien van de Dalai Lama valt zij flauw. In '84 is zij vijftig en begint voor haar een nieuw leven. Zij kan eindelijk weer non zijn wat in Tibet niet kon. Zij werd door de Chinezen als non gedwongen te trouwen.
De positie van nonnen in Tibet is door de Chinese bezetting een verhaal apart, dat geldt trouwens ook voor de monniken.
Hartverscheurend zijn de verschillende gesprekken met de jonge nonnen die in Tibet langdurig in gevangenschap zaten na het roepen van leuzen als "Vrij Tibet" en "Lang leve de Dalai Lama". Er wordt een accuraat verslag gegeven van hun tijd in de gevangenis en hun 'vogelvrije status' daarna. Het is goed om te lezen dat sommige gevangenen vrijkomen door internationale druk. Vele ex-gevangen nonnen, maar ook 'gewone' nonnen, vertellen over hun vlucht naar de vrijheid, met vaak maar één doel voor ogen boeddhistisch onderricht te ontvangen. Een aantal reist de wereld rond om hun verhaal te vertellen, opdat de wereld Tibet niet vergeet.

Uiteraard vertelt zij op haar tochten door Tibet nog veel meer over het land, maar ook over de exploitatie van land, mens en dier door de Chinezen, de 'tweede' invasie van Chinezen, de religieuze schijnvrijheid, de beperkingen voor westerlingen etc. Maar toch, vergeleken met de zwaarste periode, is er meer religieuze vrijheid en zijn er betere levensomstandigheden, inclusief zonne-energie en radio's waarop uitzendingen van buiten Tibet opgevangen kunnen worden.

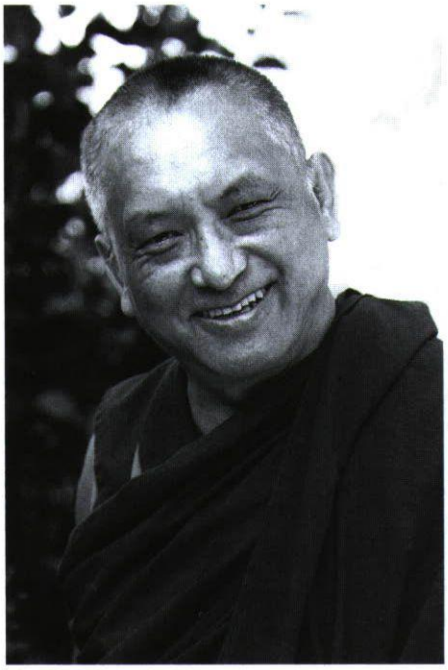
Is dit een droevig boek? Soms. Maar het biedt ook hoop voor de toekomst en het toont de kracht van religie, het inspirerende voorbeeld van wat een enkel mens vermag, de blijmoedigheid van een volk dat zich o.a. uit in zang en dans, mededogen en vriendelijkheid.

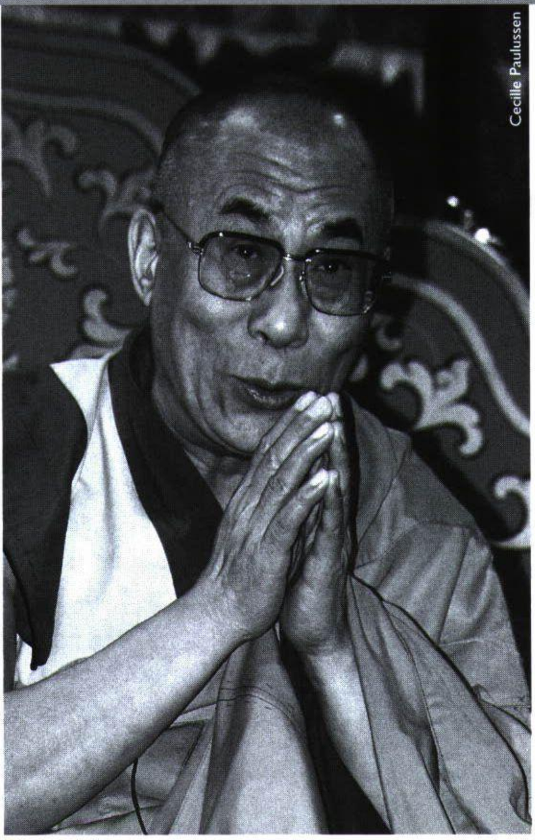
Toch tot slot twee kleine minpuntjes. De spelling van de namen schept verwarring omdat zowel schrijf- als spreektaal door elkaar gebruikt worden. Verder wordt er in het boek vaak gewisseld van plaats, land en streek, waardoor ik soms de weg kwijtraakte.

Wat mijzelf betreft, heb ik door dit boek veel geleerd over het leven in Tibet, Ladakh, Nepal en India en besef ik weer eens hoe goed ik het hier heb in materieel en spiritueel opzicht en de mogelijkheid dat zoveel mogelijk te benutten!

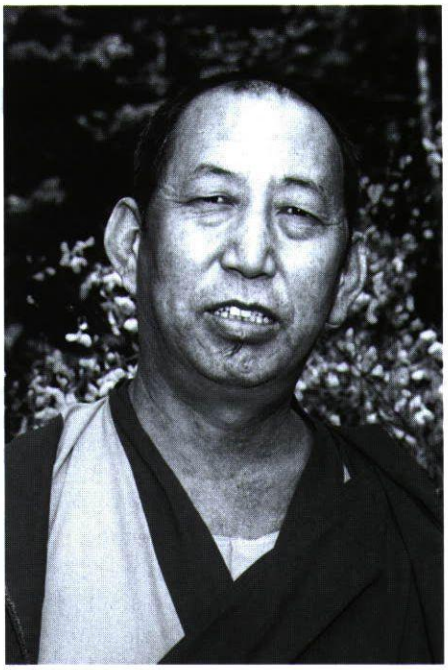
Door Margot Kool-Stumpel

Oproep actie voor een lang leven van onze leraren


Lama Zopa Rinpochee


Cecille Paulussen

Z.H. de Dalai Lama


Geshe Sonam Gyaltsen

Geshe Lama Lhundrup, abt van Kopan, heeft op 4 mei het volgende bericht rondgestuurd via de e-mail nieuwsgroep van de FPMT:

"Ik schrijf jullie vandaag om een suggestie te doen voor een lang en gezond leven voor onze leraren Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee.

Ik heb gehoord dat het Private Office van Zijne Heiligheid de Tibetanen (leken en Sangha) aanmoedigt af te zien van het eten van vlees en de verdienste die daarmee gecreëerd wordt doordat er zo levens gered worden, toe te wijden aan een lang leven voor onze leraren.

Ik denk dat dit een heel goed en makkelijk uitvoerbaar idee is. Ik stel voor om hier een project van te maken voor alle FPMT-leden en -centra. Zowel de centra als individuele leden kunnen de gelofte doen om geen vlees te eten of klaar te maken voor een bepaalde periode, bijvoorbeeld één dag in de week gedurende een bepaalde tijd of op alle bijzondere dagen gedurende het hele jaar. Iedereen kan uitmaken wat voor hem of haar het beste uitvoerbaar is. (Zie voor bijzondere dagen het Kalenderoverzicht in dit magazine, red.)

Het Kopan klooster heeft zich verbonden om een jaar lang geen vlees te eten of klaar te maken. Zelfs de geshe's krijgen een jaar lang geen vlees geserveerd.

Centra en individuele studenten kunnen hun inspanningen doorgeven aan het International Office van de FPMT. Het International Office zal het rapport hiervan met een toewijding van de verdiensten opsturen naar het kantoor van Zijne Heiligheid en naar Lama Zopa Rinpochee, bij wijze van offergave namens alle studenten en centra.

Dit is een eenvoudige manier om iets te doen voor een lang leven van onze spirituele leraren. Helpen voorkomen dat wezens gedood worden, draagt tevens bij aan het verlengen van ons eigen leven.

Als u hieraan mee wilt doen, geef uw gelofte dan door aan het Maitreya Instituut/ via www.fpmt.org/resources/avoidkilling.asp

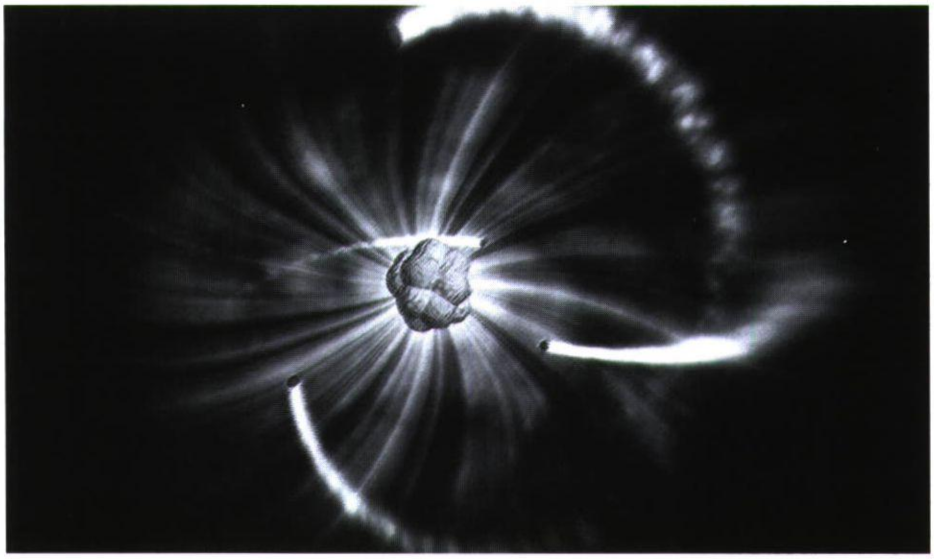
Met gebeden, Khen Rinpochee Lama Lhundrup."

Geshe Sonam Gyaltsen, de vaste leraar van het Maitreya Instituut, heeft voor de deelnemers aan de FPMT-Basisstudie delen uit een brief van het Private Office voorgelezen waarin wordt verzocht om voor hetzelfde doel mantra's te reciteren op gunstige dagen (wassende en volle maan) en op de belangrijke boeddhistische gedenkdagen poedja's te doen.

De brief noemt als dagen voor de mantra's van de Boeddha van Mededogen OM MANI PADME HUM en van Boeddha Shakyamoeni OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SOHA vooral 21 juli.

De mantra van Goeroe Rinpochee Padmasambhava OM AH HUM BENZE GURU PEMA SIDDHI HUM in het bijzonder 27 juli, De Hart Soetra op 21 juli en Tara-offeranden op de speciale dagen waaronder 21 juli en 4 november. De uitslag van het aantal mantra's dat u voor 25 januari 2005 hebt gereciteerd, kunt u doorgeven via het Maitreya Instituut. Het totaal zal vervolgens aan Dharamsala worden doorgegeven.

Onze houding in de wereld



Namens het bestuur van het Maitreya Instituut wil ik graag reageren op een aantal passages in het artikel "Onze houding in de wereld", dat onlangs in het 25-jarig jubileumnummer van de Maitreya Magazine verscheen.

Het bestuur is van mening dat er vanuit de boeddhistische leer geen enkele grond bestaat om andere godsdiensten als achterhaald of minderwaardig te beschouwen. Wij stellen ons op het standpunt, in navolging van Z.H. de Dalai Lama, dat elke religie een pad van geestelijke ontwikkeling - het aanleren van positieve eigenschappen en het afleren van schadelijke eigenschappen - omvat en daarom verdient te worden gerespecteerd. Omdat mensen van smaak en aanleg verschillen, speelt de diversiteit van religies en spirituele tradities juist een belangrijke rol in het bieden van een mogelijkheid elk individu aan te spreken om tot spirituele ontwikkeling te komen. Ook kan men zonder religie positieve kwaliteiten zoals compassie, tolerantie en geduld ontwikkelen.

Evenmin zien wij vanuit boeddhistisch perspectief een aanleiding om "geloofsreligies" door generalisatie te onderscheiden van "rationele"stromingen, zoals het boeddhisme en de 17de eeuwse Europese Verlichting. Ook in het boeddhisme speelt geloof een rol, zoals het geloof in reïncarnatie en karma, hoewel dit geloof idealiter gestoeld is op een analytisch onderzoek van de werkelijkheid en niet op dogma. Daarnaast heeft modern psychologisch onderzoek aangetoond dat denken dat als rationeel wordt beschouwd, in essentie wordt aangestuurd door subjectieve emoties, hetgeen eeuwenoude boeddhistische psychologie reeds beweerde. De zuivere waarneming is slechts voorbehouden aan zeer geoefende mediteerders en wijsgeren, die hun verstorende emoties hebben overwonnen en hun concentratie hebben vervolmaakt.

Hoewel er in de periode die in de Europese geschiedenis met "Verlichting" wordt aangeduid grote uitvindingen zijn gedaan en de natuurwetenschappen tot bloei zijn gekomen, gaat het ons te ver om deze periode in zijn algemeenheid als een verbetering te zien ten opzichte van de periode ervoor, en een verband te leggen met het boeddhisme. Men kan namelijk ook aannemelijk maken dat deze periode de aanzet heeft gegeven tot verdere politieke en economische agressie (kolonialisme), ruw kapitalisme en materialisme. De boeddhistische geleerde en natuurkundige Alan Wallace (in zijn boek 'Choosing Reality') benoemt deze periode als de aanvang van 'wetenschappelijk materialisme', waarin het geloof in God is vervangen door het geloof in materie. Het geloof in materie heeft ons niet dichter tot de essentie van de werkelijkheid gebracht. In veel opzichten heeft het ons zelfs op een dwaalspoor gezet, door de innerlijke dimensie van het bestaan te ontkennen en verwaarlozen, en slecht de uiterlijke, door zintuigen kenbare werkelijkheid als "echt" en objectief te beschouwen. Dit heeft op zijn beurt geleid tot het verval van ethiek en morele waarden.

Vele 20ste eeuwse inzichten, met name in de kwantummechanica, biologie en cognitieve wetenschappen, hebben het 'wetenschappelijke materialisme' ontkracht en achterhaald. In deze ontwikkelingen zijn interessante parallellen te vinden met het boeddhisme, zoals blijkt uit de dialogen die plaatsvinden tussen Z.H. de Dalai Lama en moderne wetenschappers in het kader van het Mind & Life Institute. Anders gezegd, pas nu, ruim drie eeuwen na de aanvang van de Verlichting, lijkt de westerse wetenschap het boeddhisme te gaan respecteren. Maar door de 'geest' als een valide object te gaan beschouwen, opent de modern wetenschap ook de deur de zogenaamde geloofsreligies in een meer sympathiek daglicht te bezien. (Een interessant gegeven: inmiddels is wetenschappelijk vastgesteld dat religieus gebed voor het welzijn van een ander een meetbaar effect heeft op die ander).

Het spijt ons dat het artikel mogelijk de indruk heeft gewekt dat de houding van de leden van het Maitreya Instituut in de wereld gekenmerkt wordt door een uniforme vorm van zelfgenoegzaamheid. Wij trekken ons dit aan, omdat wij nu juist de verscheidenheid aan meningen en geloofsovertuigingen die ieder vrij is te belijden waarderen, en elke vorm van kritisch zelfonderzoek aanmoedigen. Als iets onze gemeenschappelijke houding zou moeten kenmerken, is het juist deze open, tolerante en zelfkritische houding.

Namens het bestuur,
Sander Tideman

Amsterdam met hart en ziel

Op 5 en 6 juni hielden locaties van alle levensbeschouwingen die Amsterdam rijk is 'Open Huis' en zo ook het Maitreya Instituut aan de Brouwersgracht 157. Tijdens verschillende activiteiten konden belangstellenden kennis maken met de gebruiken van grote en kleine religieuze stromingen. In het Maitreya instituut kon men onder meer kennis maken met de video serie behorend bij het studieprogramma "Discovering Buddhisme/Ontdek het Boeddhisme".

Het Open Weekend werd vrijdag 4 juni gestart met een discussie tussen religieuze en spirituele leiders van verschillende stromingen en waarbij Ven. Kaye Miner het boeddhistische gedachtegoed vertegenwoordigde.
Op zaterdag 5 en zondag 6 juni waren er informatiemarkten op het Spui en de Dam. Bijgaande foto's geven een indruk van onze marktkraam. De bijzonder fraaie FPMT posters waren echte blikvangers voor onze stand en brachten het "Maitreya Project" en de te komen unieke "Heart Shrine Relic Tour" goed onder de aandacht.

De stichting "Amsterdam met hart en ziel" ziet zichzelf als een platform voor dialoog en zij organiseert ontmoetingen tussen verschillende levensbeschouwelijke stromingen. Zij wil een bijdrage leveren aan de leefbaarheid en samenhang in deze multiculturele stad.

Het Maitreya Instituut zal er de volgende keer zeker weer bij zijn en dankt al haar vrijwilligers voor hun inzet!

Annelies van der Heijden

Annet van Citters

Tibet nieuws

DALAI LAMA DRAAGT MACHT OVER AAN PARLIAMENT

In juni 1960 adviseerde Z. H de Dalai Lama de Tibetanen in ballingschap om een parliament in te stellen met gekozen vertegenwoordigers in plaats van altijd naar hem te komen voor besluiten. Op 2 september van dat jaar werd er een functionerend, 46 leden tellend parliament gerealiseerd. De manier van functioneren en de grondwet hebben veel gemeen met het Indiase model. India is niet alleen het land waar de regering in ballingschap zetelt, het is ook de grootste democratie ter wereld. Het democratische proces nam nog een stap voorwaarts toen in 2001 voor het eerst de premier van de Tibetaanse regering in ballingschap (Assembly of Tibetan People's Deputies, of ATPD), direct door het volk werd benoemd. Nu heeft Z.H. zijn volk weer een duw in de richting van democratie gegeven. In maart heeft het parliament een door hem aangedragen programma van zeven punten goedgekeurd waardoor meer van zijn macht overgedragen wordt aan het ATPD. Nu kan het ATPD functioneren zoals alle democratiesche gekozen parliamenten ter wereld, met Z.H. als spiritueel maar niet politieke leider van de Tibetanen.

EERSTE TIBETAANSE PASPOORT GEVONDEN

In 1948 stuurde de Tibetaanse regering in Lhasa een handelsdelegatie naar China, de Verenigde Staten, Engeland, Frankrijk, Italië en andere landen. Aan de vijf leden van deze delegatie waren paspoorten verleend, de eerste die ooit door de regering van Tibet waren uitgegeven. Vóór die tijd werd er slechts in Azië gereisd, waar een dergelijke pasport niet nodig was. Een van de delegatieleden was Tsepon Shakabpa, de toenmalige minister van financiën en later bekend als auteur van het standaardwerk "Tibet, a Political History". Na zijn dood in 1989 verdween deze Tibetaanse paspoort en pas veel later bleek die in handen van een antiekhandelaar te zijn terechtgekomen. Omdat de paspoorten van de andere vier leden van de handelsdelegatie ook verloren zijn gegaan, veroorzaakte de vondst van Tsepon Shakabpa's paspoort veel opwinding. Hiermee kan bewezen worden dat de bovengenoemde landen een Tibetaanse pasport erkende als zijnde een reisdocument van een onafhankelijke staat, en dus niet van een onderdeel van China.

TIBETAN YOUTH CONGRESS BEËINDIGT HONGERSTAKING

Het Tibetan Youth Congress beëindigde een hongerstaking voor het gebouw van de Verenigde Naties in New York op 3 mei jl. na een bezoek van de Assistent Secretaris-Generaal van de VN, Carolyn McAskie. Zij verzekerde de hongerstakers dat de relevante VN departementen werk zouden maken van de zaken die zij naar voren brachten. Drie leden van TYC, mevr. Dolma Choephel (lid centraal comité), Dhr. Gyatso (lid executive committee RTYC Gangtok) en Dhr. Sonam Wangdu (lid RTYC van New York en New Jersey), waren op 2 april van dit jaar aan hun hongerstaking begonnen. Mevrouw McAskie zei dat VN Secretaris-Generaal Kofi Annan haar had gevraagd de hongerstakers te bezoeken en hen te verzekeren dat zij succes hadden geboekt in dat hun boodschap door de VN gehoord was. Dit betekent dat de situaties omtrent de gevangenen die zij onder de aandacht wilde brengen, waaronder de Panchen Lama en Tulku Tenzin Delek, inderdaad op het hoogste niveau aandacht zal worden gegeven. Een scala van mensenrechten organen binnen de VN zal nu de aan die gevallen gaan werken. Hen werd ook verteld dat de VN Speciaal Rapporteur over Marteling, Theo van Boven, de situatie van Tenzin Delek Rinpochee naar voren zal brengen tijdens zijn missie naar China binnenkort. Tal van vertegenwoordigers van departementen binnen de VN en andere diplomateke vertegenwoordigers hadden de hongerstakers bezocht om hun steun te betuigen tijdens die moeilijke maand van de hongerstaking. Bertrand Ramcharan, Acting High Commissioner of Human Rights, zei dat in het afgelopen jaar zo'n 8.226 berichten (brieven, kaarten enz.) over deze gevangene, ondertekend door 15.000 mensen, door de VN werden ontvangen. Hierdoor wordt de situatie steeds onder de aandacht van de verschillende VN commissies gebracht, waardoor ze niet vergeten kunnen worden.

INVAL IN GADEN KLOOSTER TIBET

Volgens Radio Free Asia (RFA) werd een jonge Tibetaanse monnik gearresteerd omdat hij een foto van Z.H. de Dalai Lama en een Tibetaanse vlag in zijn bezit had. De monnik, Choeden Rinzen, werd aangehouden tijdens een inval in het Gaden Klooster, dicht bij Lhasa, de hoofdstad van Tibet. De leraar van het Maitreya Instituut, Geshe Sonam Gyaltsen is afkomstig uit het het Gaden-klooster dat in ballingschap in Zuid-India, in de buurt van Goa, opnieuw is opgericht. Bronnen in Tibet bevestigen de arrestatie van de monnik, die in de twintig is. De politie wil niet zeggen waar hij wordt vastgehouden. In de eerste instantie werden ook twee vrienden van Choeden Rinzen aangehouden, maar zij werden later weer vrijgelaten. Vijf dagen na deze arrestatie riep de Chinese politie 500 monniken uit het klooster bijeen. Hen werd verteld dat Choeden Rinzen was gearrresteerd omdat hij in het bezit was van "anti-regerings materiaal". De monniken werden gewaarschuwd dat zij dezelfde consequenties zullen ondervinden als zij ook een foto van de Dalai Lama bewaren.

TIBET TELEVISION 3

De arrestatie van Choeden Rinzen kwam kort voor een probleem bij de locale televisie zender, Tibet Television 3, nadat de zender per ongeluk beelden liet zien van een man in de Nepalese hoofdstad Kathmandu met een Tibetaanse nationale vlag in de achtergrond. Volgens RFA, werd het hoofd van de zender, een Tibetaan, ondervraagd en gedwongen zijn "fout" te bekennen. Stafleden van de

Lama Zopa Rinpochee voor de Potala in Lhasa, Tibet.

zender werden verplicht her-opvoedings-sessies bij te wonen en zij moesten stukken met zelf-kritiek schrijven waarin hun 'fouten' werden toegegeven.

MONNIK UIT KLOOSTER VERWIJDERD

De Chinese autoriteiten hebben een prominente Tibetaanse monnik uit zijn klooster verwijderd nadat hij gebeden voor het lange leven van Z.H. de Dalai Lama had gezongen. Khenpo Lobsang Chodak, de voorzanger (umze) van het Sera Klooster bij Lhasa, werd uit zijn functie ontheven nadat bekend werd bij de Chinese Overzichts Commissie in het klooster dat onder leiding van de voorzanger gebeden voor het lange leven van Z.H. de Dalai Lama door de monniken van Sera werden gereciteerd. De voorzanger en zijn assistent werden teruggestuurd naar hun geboorteplaats en worden daar streng in de gaten gehouden.
In 1990 werd in elk groot klooster een commissie in het leven geroepen om politieke activiteiten te rapporteren en "patriotische opvoeding" uit te voeren. Speciale gebeden moeten door hen goedgekeurd worden en zij inspecteren de ruimtes in het klooster om te voorkomen dat men foto's van o.a. de Dalai Lama op het altaar heeft. De spionnen zijn ook alert op het beluisteren van uitzendingen van buitenlandse radiozenders zoals de Tibetaans-taalige programma's van Radio Free Asia.

HANDBOEK VOOR ONTWIKKELING IN TIBET

De Tibetaanse regering in ballingschap beseft dat het ontwikkelen van Tibet noodzakelijk is en is blij met de verschillende initiatieven van groeperingen en bedrijven die in Tibet actief zijn of willen zijn.
Ze zetten echter kanttekeningen bij plannen die niet goed doordacht zijn en milieuschade veroorzaken en/of niet ten goede komen aan de Tibetanen zelf en betreffen alle regio's van Tibet.
Voor meer informatie kan men contact opnemen met Lobsang Galak:
ecodesk@gov.tibet.net

INTERNET IDENTITEITSKAART VERPLICHT IN TIBET

Volgens de International Campaign for Tibet (ICT) werd in 2003 een nieuwe identiteitskaart ingesteld voor bewoners van Lhasa om hun internetgebruik bij te kunnen houden. Op de kaart staan een persoonlijk registratienummer en wachtwoord. Zonder deze kaart mag men in een cybercafé het Internet niet op en geen e-mail versturen of ontvangen.
Al langere tijd gebruiken de Chinese autoriteiten filter-systemen om bepaalde woorden en termen (zoals mensenrechten, Dalai Lama, Tibet, Falun Gong, Taiwan enz.) te traceren en blokkeren. Verschillende westerse sites zijn ook verboden en/of geblokkeerd. Dit nieuwe systeem maakt het makkelijker om mensen te traceren die verdachte of verboden sites of e-mail adressen bezoeken. Toeristen hoeven geen kaart te halen om de computers te gebruiken.

EERSTE CONFERENTIE VAN AMCHI'S (GENEESKUNDIGEN)

Enkele maanden geleden kwamen meer dan honderd beoefenaren van de traditionele Tibetaanse geneeskunde (Tib: amchi) in Dharamsala, India, bijeen om over allerlei zaken betreffende hun beroep te spreken. Het was de eerste keer dat amchi's van verschillende tradities en opleidingen waren samengekomen. Er werd ook een medische raad in het leven geroepen die verdere vergaderingen en samenwerking moet vormgeven.

Door Paula de Wijs

In memoriam

Peter van Heeswijk
21-04-1955 tot 28-12-2003
Oprichter van de Stroom in Tilburg

Uit het herdenkingskaartje:

Lieve man van Sandra. Trotse vader van zeven kinderen Yeshe, Tara, Kees, Ad, Peter, Osel en Magic. Wij houden van jou.
Lieve Peter, Dank je wel voor alles wat je ons gegeven hebt.
We hebben genoeg liefde van jou gekregen voor meer dan een leven. Je hebt mensen bewezen om meer uit het leven te halen.

Make your mind an ocean, Lama Yeshe. Realisation happiness in life begins by cherishing others, Lama Zopa Rinpochee.
Om mani padme Hum

Wij hebben lichtofferanden voor hem geofferd.
(opgetekend door Koosje van der Kolk)

Wiel Leunissen
28-11-1952 tot 21-05-2004

Uit het herdenkingskaartje:

Zijn kinderen Marjan en Joost:
Zo jong nog. We hadden nog zoveel plannen.
Altijd stond hij voor ons klaar en we konden altijd bij hem terecht.
Hij stimuleerde ons bij onze studie en creëerde voor ons een plekje onder de zon. Wij moeten nu verder zonder hem.
Voor altijd uit ons midden, voor altijd in ons hart.

Wiel:
Laat mij leven in de vrede van de boeddha.
Laat mij sterven in de vrede van de boeddha.
Opdat ik een boeddha mag worden voor het welzijn van alle wezens

Diana Leunissen-Valenzuela, echtgenote:
Hij was zo lief, zo menselijk, zo belangstellend voor anderen.
Vrijgevig naar hen die het minder hadden. Ik houd van hem.

Koosje van der Kolk:
Twee jaar geleden kwam Wiel voor het eerst naar het Maitreya Instituut op de dinsdagavond meditatie. Al spoedig kwam hij naar de lessen van Geshe Sonam Gyaltsen en Dagpo Rinpochee. De meeste mensen zullen hem kennen van de cursus Bodhisattvacharyavatara. Nadat Wiel te horen had gekregen dat hij niet lang meer had te leven, bereidde hij zich temidden van zijn familie voor op zijn sterven. In die tijd belden wij enkele malen met elkaar, Wiel vroeg zich af hoe hij zijn boeddhistische toevlucht vorm kon geven in deze laatste weken. Zijn eerste zorg was dat zijn katholieke familie graag een heilige mis voor hem wilde opdragen. "Verlies ik dan niet mijn toevlucht?" was zijn zorg. Toen hij begreep dat hij zijn familie de gelegenheid kon geven om op hun eigen manier voor hem te bidden, bereidde hij voortvarend zijn eigen begrafenis en mis voor en schreef hij bovenstaand gedicht voor zijn herinneringskaartje. Intussen verzocht hij om gebeden aan zijn leraren, Geshe Sonam Gyaltsen, Dagri Rinpochee die op dat moment in het Maitreya Instituut verbleef en Dagpo Rinpochee. Ook werden namens hem vele lichtofferanden aangeboden.

Monica Heijligers
1938-2004

Monica was een studente van de eerste jaren van het Maitreya Instituut, die bovendien een zeer genereuze sponsor was. Zij is gestorven op 27 mei 2004 in Alkmaar.
Wij gebruiken nog steeds het servies dat zij aan ons heeft gedoneerd - haar gift aan het MI heeft haar overleefd.

HET IS NU NIET DE TIJD OM TE SLAPEN JIJ DWAAS

Het is nu niet de tijd om te slapen jij dwaas!
Je voelt je ouderdom al naderbij sluipen en in je kruipen,
Je ziekte zit op een bankje op je te wachten
En je dood ligt al op de loer,
Je naasten wachten op je bezit.
Hoe komt het dat je hier zo rustig zit?

Het is nu niet de tijd om te slapen jij dwaas!
Denk je dat jij nooit zult sterven?
Wat maak je plannen op het ijs
Dat morgen is gesmolten, wees toch wijs,
Beoefen Dharma NU en tem je geest,
Anders ben je morgen een dolende geest.

Dit gedicht is geschreven onder de inspiratie van Dagpo Rinpochee tijdens de Lam Rim retraite in november 2003 in Le Rochette, Frankrijk, door Koosje van der Kolk

25 jaar Maitreya Instituut
BOEKEN HALVE PRIJS
SPECIALE KORTINGSACTIE

Ter gelegenheid van het 25 jarige bestaan van het Maitreya Instituut, willen wij onze leden en abonnees verwennen en tegelijkertijd onze voorraden verminderen. Tot 31 december 2004 kunnen veel Engelstalige boeken van gerenommeerde boeddhistische uitgeverijen zoals: Wisdom Publications, Snow Lion Publications, LTWA, The Mahayana, Sutra & Tantra Press en Tushita voor de halve prijs worden besteld, zolang de voorraad strekt. De lijst met titels die voor de korting in aanmerking komen en in Emst besteld kunnen worden vindt u hiernaast: Bel: 0578-661450 of mail naar: maitreyabusiness@planet.nl
U kunt kiezen: wij berekenen porto en verzendkosten of u kunt de boeken ophalen in Emst.

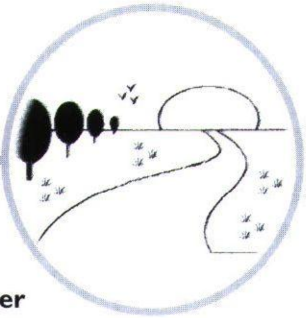
Tevens willen wij graag onze abonnees die nu lid willen worden om het Maitreya Instituut extra te ondersteunen, een gratis studieboek aanbieden: Geest & Cognitie door Geshe Sonam Gyaltsen (verkoopprijs € 18,95). U betaalt dan voor de tweede helft 2004 uw lidmaatschap. (lidmaatschap inclusief Maitreya Magazine is € 60,- per jaar) Dus als u het MM al heeft betaald hoeft u nog maar € 20,- te betalen voor een lidmaatschap 2e helft 2004. Het boek is na ontvangst van uw betaling onder vermelding van: lid MI 2e helft 2004, op giro 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst, gratis af te halen in onze winkel in Emst of wij sturen het toe (vermeldt svp afhalen of versturen!) voor € 6,50 porto en verzendkosten. (het is een dikke pil!). Voor mensen die lid/abonnee willen worden en nog geen abonnee zijn kost de 2e helft van 2004 € 30,-. U ontvangt dan ook het studieboek dat alle geheimen ontsluiert van de werking van onze geest!

	NORMALE PRIJS
The Fundamental Potential for Enlightenment *door Geshe A T Loden*	€ 29,25
Wind between the Worlds *door Ford*	€ 12,95
Excellent path to Enlightenment *door Dilgo Khyentse Rinpochee*	€ 15,25
Divine Madman *door Keith Dowman*	€ 13,50
XIV Dalai Lama Collected Statements, Interviews & Articles	€ 7,95
Buddhist Iconography *door Tibet House*	€ 17,70
Sutra of the Wise & the Foolish *door Frey*	€ 13,50
Tibetan Proverbs *door Lhamo Pemba*	€ 12,50
Universal Responsibility & the Good Heart *door Dalai Lama*	€ 6,95
Logic & Debate Tradition of India, Tibet & Mongolia *door L Tharchi*	€ 12,75
Achieving Bodhicitta *door Lobsang Tharchi*	€ 15,95
Light on Enlightenment *door G Titmuss*	€ 19,95
Gates to Buddhist Practice *door Chagdud Tulku*	€ 13,95
Life of Shabkar *door M Ricard*	€ 32,90
Art of Peace *door J Hopkins*	€ 31,54
Born in Lhasa *door N L Thakla*	€ 17,95
Buddhism of Tibet *door Dalai Lama*	€ 15,25
Choosing Simplicity *door Wu Yin*	€ 17,95
Consiousness at the Crossroad *door Dalai Lama*	€ 17,95
Crystal and the Way of Light *door Namkhai Norbu Rinpochee*	€ 20,65
Developing Balanced Sensitivity *door Alex Berzin*	€ 17,25
Dharma Paths *door Kenpo Karthar Rinpochee*	€ 16,95
Enthronement *door Jamgon Kongtrul*	€ 17,50
Garland of Immortal Wishfulfilling Trees *door Zangpo Khandro*	€ 18,25
Garland of Mahamudra Practices *door K Rinchen*	€ 20,00
Knowledge and Liberation *door Klein*	€ 22,75
Kindness, Clarity and Insight *door Dalai Lama*	€ 17,50
In the Service of his Country *door D N Tsarong*	€ 18,25
You are the Eyes of the World *door Longchenpa*	€ 22,75
Be an Island *door Ayya Khema*	€ 17,25
Lessons from the Dying *door R Smith*	€ 19,60
Perfect Conduct *door Dudjom Rinpochee*	€ 20,95
Ordinary Wisdom *door J T Davenport*	€ 27,00
Reasoning into Reality *door P Fenner*	€ 20,95
Zen's Chinese Heritage *door A Gerguson*	€ 29,50
Warrior Song of King Gesar *door D J Penick*	€ 19,60

MEDITATIE VOOR ALGEMEEN PUBLIEK IN EMST
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

Onder leiding van Koosje van der Kolk.
Iedereen is welkom.

BOS EN TUIN WEEKENDEN



Data: **24 t/m 26 september**
22 t/m 24 oktober
19 t/m 21 november

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Saskia Rohaan en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst: **vrijdagavond**
Informatie: **tel: 0317 - 420 706**
(Saskia Rohaan)
Aanmelding: **telefoon: 0578 - 66 14 50**

GEBRUIKTE COMPUTER GEZOCHT

In verband met de reorganisatie van de bibliotheek in Emst zijn we op zoek naar een computer Pentium 2 of hoger met printer. Wie heeft zoiets thuis over of kan via zijn/haar werk daar op een goedkope manier aankomen?

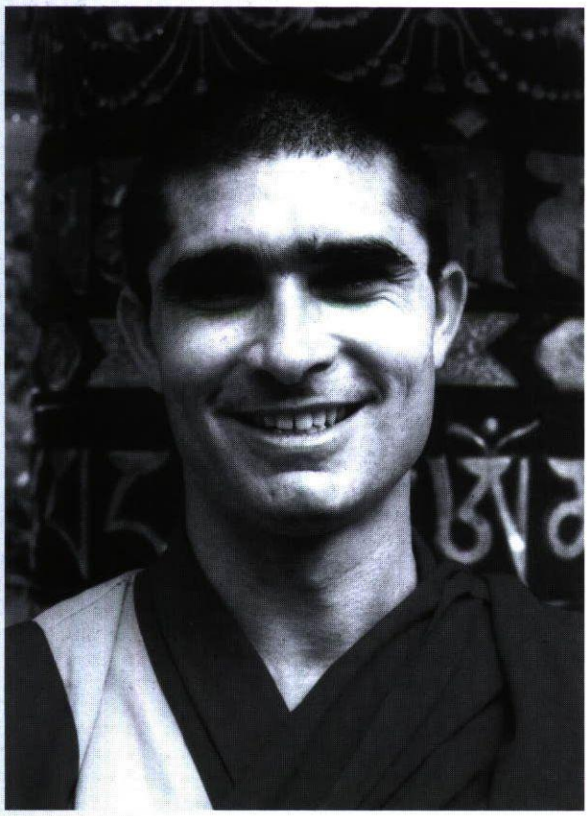
De bibliotheekmedewerkers.

TIENERWEEKEND

1 t/m 3 oktober 2004 - O.l.v. Koosje van der Kolk

Hoe vind ik een juiste richting in mijn leven? De voordelen van toevlucht nemen. Het zevende tienerweekend heeft als thema: hoe vind ik de juiste richting in mijn leven? Als ik bang ben, waar kan ik schuilen, waar vind ik houvast? Ook nu weer een mengeling van lessen, meditatie en plezier. Op zaterdagavond is er een workshop klankschalen en didjeridoo spelen. Zie ook het verslag in dit magazine!

Leeftijd: **12-20 jaar**
Aanvang: **vrijdagavond 1 oktober om 19.00 uur**
Einde: **zondagmiddag 3 oktober 2004 om 16.00 uur**
(tijdstip kan afwijken in overleg)
Kosten: **€ 27,-**



COURSES WITH VEN MICHAEL LOSANG YESHE

Venerable Michael Losang Yeshe, born in 1966, lived and studied at Kopan Monastery, Nepal, from the age of 6, before moving to Sera Monastery in South India to do his Geshe Studies. Ven Michael combines a traditional Tibetan monastic education with a western background. As advised by Lama Zopa Rinpoche Ven Michael has come to live in Emst where he will support Geshe-la by teaching, translating and providing spiritual support to students.

Ven Michael teaches in English.

Sunday September 12, 10:00 – 17:00
Introduction to Tibetan Buddhism

Sunday October 17, 10:00 – 17:00
Why do bad things happen to good people?
Cost: € 20,- members € 25,- non-members

Saturday & Sunday November 29 & 30
Meditation from the ground up
Cost: € 68,50 members € 75,- non-members

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
juli, augustus, september 2004

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:
Annelies van der Heijden
Eleanor Brunnen
Kaye Miner
Fokje Westerling
Paul Baas
Margot Kool

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert
Susanne Bulten

VORMGEVING
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Lama Zopa Rinpochee
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Jacoba Postma

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
(In juli en augustus van 12.00 - 17.00 uur)
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.

F.P.M.T
FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION